

The background is a solid dark blue. In the top-left corner, there are several overlapping pink geometric shapes: two parallel diagonal lines and a triangle. In the center-left, the text 'Πηδήματα Χτυπήματα' is written in white. In the bottom-right, there is a large pink triangle pointing upwards, and below it, two horizontal pink bars of different lengths.

Πηδήματα Χτυπήματα

ΜΕΡΟΣ Γ

Πηδήματα

Χτυπήματα



ΑΘΗΝΑ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

6 Πηδήματα

| | |
|---------------------------------|------|
| Γενικές οδηγίες για τα πηδήματα | Γ 7 |
| Κατηγοριοποίηση πηδημάτων | Γ 7 |
| Εκτελώντας ένα πηδημα | Γ 8 |
| Βήματα προετοιμασίας | Γ 8 |
| Temps Levé | Γ 9 |
| Changement de pied | Γ 9 |
| Petit changement de pied | Γ 10 |
| Grand changement de pied | Γ 10 |
| Pas échappé | Γ 10 |
| Petit échappé | Γ 11 |
| Grand échappé | Γ 11 |
| Pas assemblé | Γ 11 |
| Petit assemblé | Γ 12 |
| Grand assemblé | Γ 12 |
| Grand assemblé en tournant | Γ 12 |
| Double assemblé | Γ 12 |
| Pas jeté | Γ 13 |
| Petit jeté porté | Γ 13 |
| Petit jeté fermé | Γ 13 |
| Petit jeté en tournant | Γ 14 |
| Grand jeté | Γ 14 |
| Grand jeté en tournant | Γ 14 |
| Grand jeté pas de chat | Γ 15 |
| Jeté passé | Γ 15 |
| Jeté με κίνηση και μισή στροφή | Γ 15 |
| Jeté fermé | Γ 16 |
| Jeté fondu | Γ 16 |
| Jeté volé de côté | Γ 16 |
| Jeté renversé | Γ 16 |
| Jeté entrelacé | Γ 17 |
| Jeté par terre en tournant | Γ 17 |
| Sissonne simple | Γ 18 |
| Sissonne ouverte | Γ 18 |
| Sissonne ouverte en tournant | Γ 19 |
| Sissonne fermé | Γ 19 |
| Sissonne fondu | Γ 20 |
| Sissonne tombé | Γ 20 |
| Sissonne Renversé | Γ 20 |
| Sissonne Soubresaut | Γ 20 |

Το παρόν βιβλίο αποτελεί το Μέρος Γ
της σειράς *Βασικές Αρχές του Βασικού Μπαλέτου*

Συγγραφή: Σύλια Ρούκα
Επιμέλεια-Διόρθωση: Ελένη Χαρικιοπούλου
Σχεδιασμός έκδοσης: Ελένη Χαρικιοπούλου

ISBN 978-3-16-148410-0

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση ή αναπαραγωγή
του παρόντος έργου στο σύνολό του ή τμημάτων του
με οποιονδήποτε τρόπο σύμφωνα με τις διατάξεις
του ν.2121/1993 και της Διεθνούς Σύμβασης
Βέρνης-Παρισιού που κυρώθηκε με τον ν.100/1975
για τα Δικαιώματα Πνευματικής Ιδιοκτησίας.

Soubresaut Γ 21
Rond de jambe en l'air sauté Γ 21
Pas de chat Γ 21
Pas de chat italien Γ 21
Pas de chat russe Γ 22
Saut de basque Γ 22
Double saut de basque Γ 23
Pas de basque Γ 23
Pas de basque en tournant Γ 23
Grand pas de basque Γ 24
Gargouillade Γ 24
Pas ciseaux Γ 24
Pas ballotté Γ 25
Pas ballonné Γ 25
Pas chassé Γ 26
Chassé en tournant Γ 26
Pas glissade Γ 26
Pas failli Γ 27
Pas emboîté Γ 28
Pas emboîté en tournant Γ 29
Grand fouetté en tournant sauté Γ 29
Temps de flèche Γ 30
Temps de cuisse Γ 30

Brisé dessus-dessous Γ 38
Cabriole Γ 39
Cabriole ouverte effacé devant Γ 39
Cabriole fermé Γ 40
Double cabriole Γ 40
Pas balancé Γ 40
Pas balancé με jeté Γ 40
Pas balancé χωρίς πήδημα Γ 41
Pas balancé en pointe Γ 41
Pas de valse Γ 41
Pas de valse en tournant Γ 42

7 Χτυπήματα

Γενικοί Κανόνες Χτυπημάτων Γ 33
Κατηγοριοποίηση Χτυπημάτων Γ 33

Pas battu Γ 33
Entrechat Γ 34

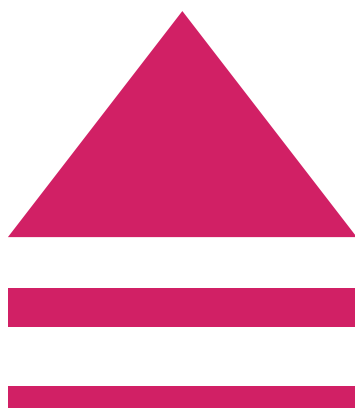
Ζυγός αριθμός χτυπημάτων Γ 34

Royale Γ 34
Entrechat quatre (4) Γ 35
Entrechat six (6) Γ 35
Entrechat huit (8) Γ 35

Μονός αριθμός χτυπημάτων Γ 36

Entrechat trois (3) Γ 36
Entrechat cinq (5) Γ 36
Entrechat sept (7) Γ 37
Entrechat de volé Γ 37
Entrechat six de volé Γ 37
Entrechat huit de volé Γ 37
Brisé Γ 38
Brisé devant-derrière Γ 38

6 Πηδήματα



Γενικές οδηγίες για τα πηδήματα

- Κάθε άλμα ξεκινάει και τελειώνει με ένα plié.
- Στην ανάπτυξη του άλματος έχουμε την ανύψωση και την αιώριση με στόχο ο χορευτής να κάνει μια παύση στον αέρα κρατώντας την πόζα του.
- Κάθε άλμα μπορεί να εκτελεστεί με αλλαγή κατεύθυνσης και στροφή και εν δυνάμει με battu.
- Τα χέρια κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ενός άλματος έχουν κυρίως λειτουργικό ρόλο εκτός από αισθητικό. Η χρήση τους είναι βοηθητική σε όλες τις φάσεις του άλματος.
- Συνήθως στην προετοιμασία ενός βήματος τα χέρια βρίσκονται στην bras bas και τη στιγμή της μετάβασης από το plié στην ανάπτυξη του άλματος, περνούν από allongé για να πάρουν την τελική τους position.
- Στην αρχή της διδασκαλίας τους, όλα τα πηδήματα γίνονται με τα δύο χέρια στη μπάρα.

Κατηγοριοποίηση πηδημάτων

1η Ομάδα

Τα πηδήματα που γίνονται ψηλά στον αέρα και κάθετα στο έδαφος. Διαίρονται σε 5 κατηγορίες.

- α. Πηδήματα από τα 2 πόδια στα 2 πόδια.
 - i. Ξεκινούν από position και καταλήγουν σε position: temps levé, petit changement de pied, grand changement de pied, grand changement de pied en tournant, petit échappé, grand échappé, grand échappé en tournant, soubresaut.
 - ii. Ξεκινούν από 2 πόδια με ταυτόχρονη έξοδο του ενός ποδιού μπρος-πλάι-πίσω και προσγείωση στα 2 πόδια: pas assemblé, assemblé volé, pas de chat, grand pas de chat, pas chassé, pas failli, sissonne fermé, sissonne fondu, sissonne tombé, cabriole fermé, jeté fermé, jeté fondu.
- β. Πηδήματα από τα 2 πόδια στο 1 πόδι.
 - i. Ξεκινούν από 2 πόδια και καταλήγουν στο 1 πόδι με το άλλο στον αέρα: sissonne simple, sissonne ouverte, sissonne soubresaut, pas ballotté, pas ballonné, pas emboîté, rond de jambe en l'air sauté, gargouillade.
 - ii. Ξεκινούν από 2 πόδια με ταυτόχρονη έξοδο ενός ποδιού και προσγείωση σε αυτό: pas jeté, pas jeté en tournant, petit jeté porte, grand jeté (από 5η position), jeté με κίνηση και μισή στροφή.
- γ. Πηδήματα από το 1 πόδι στο άλλο: jeté entrelacé, jeté passé, jeté volé de côté, saut de basque, pas emboîté, pas emboîté en tournant.

Ορισμένα άλματα κατατάσσονται ταυτόχρονα σε παραπάνω από μία κατηγορία.

Η κατηγοριοποίηση του pas emboîté αφορά την αρχή της κίνησης.

δ. Πηδήματα από το ένα πόδι στο ίδιο: συνεχόμενα *ballonné, temps levé* από πόζα, συνεχόμενα *cabriole*.

ε. Συνδιαστικά πηδήματα που στη δομή τους ενσωματώνονται διάφορα στοιχεία: *jeté renversé, sissonne renversé, grand pas de basque, gargouillade, pas ciseaux, petit jeté en tournant par terre, grand jeté en tournant, pas balancé, grand fouetté sauté, temps de flèche, temps de cuisse*.

2η Ομάδα

Τα πηδήματα γίνονται χαμηλά, παράλληλα με το έδαφος: *pas glissade, pas de basque, jeté en tournant*.

Η κατηγοριοποίηση του *jeté en tournant* αφορά την αρχή της κίνησης.

Εκτελώντας ένα πήδημα

Τα πηδήματα στον αέρα μπορεί να είναι μικρά και μεγάλα, ανεξαρτήτως όμως από τη μορφή τους, πρέπει να φαίνεται σαφέστατα η απομάκρυνση από το πάτωμα ενώ πρέπει να τηρούντε οι εξής κανόνες:

- Κάθε άλμα αρχίζει με *demi plié* από το οποίο παίρνουμε τη φόρα και την ώθηση για ένα καλό πήδημα. Πρέπει να προσέχουμε ιδιαίτερα την ώρα του *plié* οι φτέρνες να είναι καλά στο πάτωμα αφού με την πίεση τους επιτυγχάνεται ένα καλό άλμα.
- Αν το πήδημα γίνεται από τα 2 πόδια στα 2 (ομάδα 1η, κατηγορία α), τότε αυτά θα πρέπει να είναι καλά τεντωμένα στα γόνατα με πολύ καλά τραβηγμένο το *cou-de-pied*.
- Αν το πήδημα γίνεται στο 1 πόδι (ομάδα 1η, κατηγορία β/γ/δ), το άλλο παίρνει γρήγορα τη θέση που απαιτεί η πόζα. Στην περίπτωση αυτή το πάνω μέρος του ποδιού πρέπει να είναι γυρισμένο *en dehors* και να μην χάνεται η θέση αυτή.
- Έπειτα από το πήδημα τα πόδια θα πρέπει να ακουμπήσουν το πάτωμα πρώτα με το μετατόρσιο, μετά απαλά με τη φτέρνα και ύστερα να χαμηλώσουν σε *demi plié*.

Η ανύψωση περιλαμβάνει 2 στοιχεία: την καθ'αυτό *ανύψωση* (*elevation*) και την *αιώρηση* (*ballon*). Η ανύψωση στην κυριολεξία σημαίνει πτήση. Εγκαταλείπουμε το έδαφος και κάνουμε άλμα ψηλά στον αέρα. Ένα τέτοιο πήδημα μπορεί να μην έχει κανένα νόημα αν είναι απλά ακροβασία. Η ανύψωση γίνεται με μία σειρά από κινήσεις.

Βήματα προετοιμασίας

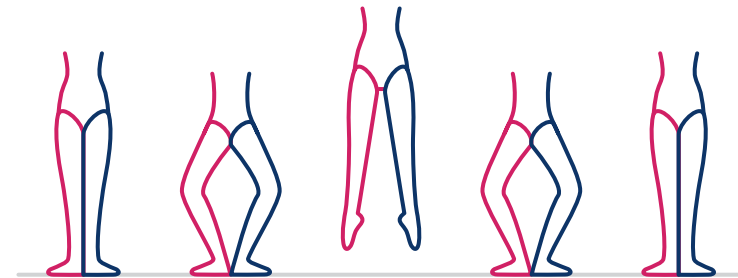
- Για την ανάπτυξη ενός πηδήματος που τελειώνει στα 2 πόδια, η διδασκαλία ξεκινάει με το *temps levé* και μετά συνεχίζει με το *changement de pied*.
- Για την ανάπτυξη ενός πηδήματος που τελειώνει στο 1 πόδι με κίνηση μπρος-πλάι-πίσω χρησιμοποιείται το *a ballonné*.

Temps levé

/tã læve/

Διδασκαλία

Στεκόμαστε στην 1η *position demi plié*, σπρώχνουμε το πάτωμα με τις φτέρνες και πηδάμε τεντώνοντας τα δάχτυλα. Στην προσγείωση προσέχουμε να ακουμπήσει μαλακά το μετατόρσιο και μετά η φτέρνα, σβήνοντας την ένταση του πηδήματος με ένα ζουμερό *plié*. Στη συνέχεια, τεντώνουμε τα πόδια μας και επαναλαμβάνουμε αρκετές φορές το ίδιο άλμα. Το ίδιο μπορεί να γίνει και σε 2η ή 5η *position*. Προσέχουμε την ώρα του πηδήματος να μην ανοίξουν τα πόδια μας προς τα έξω και να κρατήσουν την *position* τους στον αέρα. Στη συνέχεια της μελέτης των *temps levé* κάνουμε άλμα στο 1 πόδι, δηλαδή το ένα πόδι κάνει το πήδημα ενώ το άλλο κρατάει τη θέση που είχε πριν το πήδημα. Έπειτα από αυτό προχωράμε στο *changement de pied* και μετά πάμε στο κέντρο της αίθουσας.

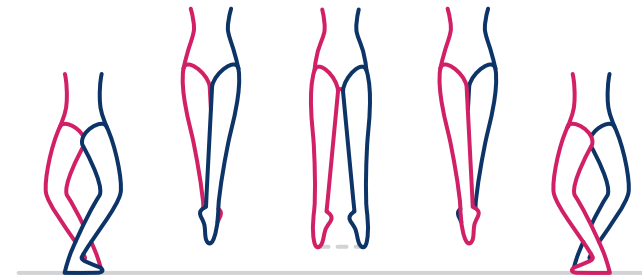


Η μελέτη των πηδημάτων γίνεται σταδιακά και με τα 2 χέρια στη μπάρα. Για παιδιά και αρχάριους χρησιμοποιούμε το *temps levé* σαν αρχική άσκηση.

Changement de pied

/ʃãzãmã dã pjẽ/

Άλμα κατά το οποίο γίνεται εναλλαγή των ποδιών σε 5η *position* στον αέρα. Ανάλογα με το ύψος που θα πάρει χωρίζεται σε *petit* και *grand*.



Petit changement de pied

/pẽti ʃãzãmã dã pjẽ/

Τα *changement* αυτά γίνονται πολλές φορές και χαμηλά, ίσα που να σηκώνονται τα πέλματα από το πάτωμα, για αυτό το tempo είναι

Υπάρχει και αυτό της ιταλικής σχολής όπου τα πόδια την ώρα του πήδηματος είναι λυγισμένα

γρήγορο. Πρέπει να δίνεται προσοχή την ώρα που είμαστε στον αέρα τα *cou-de-pied* να είναι πολύ καλά τεντωμένα, όπως επίσης και τα γόνατα, ενώ στην προσγείωση και οι δύο φτέρνες να ακουμπούν καλά στο πάτωμα και τα γόνατα να κοιτούν προς τα έξω.

Grand changement de pied

/grã ʃãʒmə də pje/

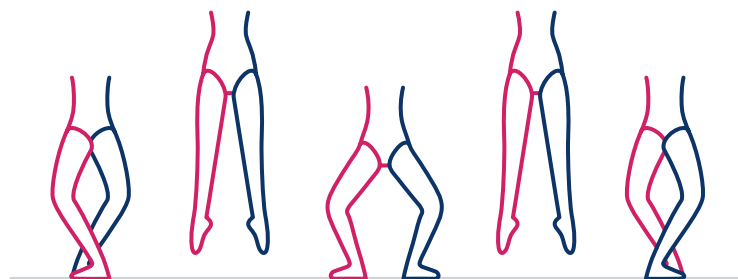
Τα changement μπορούν να γίνουν και en tournant με αλλαγή κατεύθυνσης ¼, ½ και ολόκληρη, που τότε το ονομάζουμε tour en l'air με αλλαγή ποδιών.

Τα changement αυτά γίνονται ψηλά στον αέρα και για αυτό απαιτούν βαθύ plié. Σηκωνόμαστε ψηλά στον αέρα και τα πόδια παραμένουν σε 5η position μέχρι τελευταία στιγμή, όπου λίγο πριν την προσγείωση περνάει το μπροστινό πόδι πίσω. Στο πήδημα αυτό μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την έννοια του éraulement όπου το πάνω μέρος του σώματος κάνει διακριτική κίνηση από τους ώμους προς τις γωνίες.

Pas échappé

/paz_εʃapε/

Πήδημα που ξεκινά από μία κλειστή θέση ποδιών, όπως 1η, 3η, 5η position, και καταλήγει σε μία ανοιχτή, όπως 2η ή 4η position. Ανάλογα με το ύψος που θα πάρει το άλμα χωρίζεται σε petit και grand.



Petit échappé

/pətit_εʃapε/

Διδασκαλία

Όταν το άνοιγμα γίνεται σε 4η position, το plié πρέπει να είναι ίδιο και στα δύο πόδια

Στέκομαι με δεξί πόδι μπροστά, 5η position demi plié. Εκτελώ πήδημα ανοίγοντας τα πόδια σε 2η ή 4η position, croisé ή effacé. Από εκεί αν ακολουθεί fermé, πηδάω και κλείνω 5η position. Εναλλακτικά, μπορεί να ακολουθεί ένα sur le cou-de-pied και pas de bourrée για το κλείσιμο.

Grand échappé

/grã_εʃapε/

Ενώ στο petit échappé τα πόδια ανοίγουν κατευθείαν σε 2η ή 4η position, στο grand έχουμε κράτημα της 5η position στον αέρα και

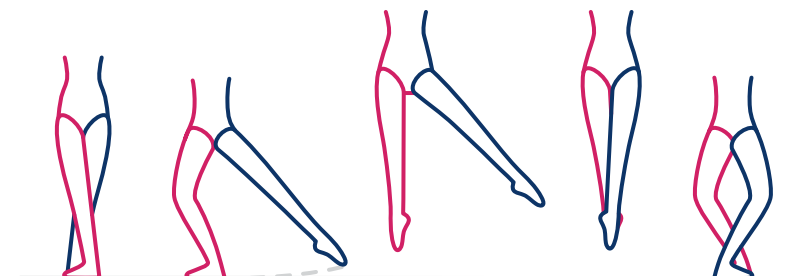
μετά άνοιγμα στη position που θέλουμε. Επειδή το πήδημα αυτό χρειάζεται περισσότερο ύψος είναι αναγκαίο να κάνουμε βαθύτερο plié, ενώ σίγουρα η εκτέλεση του απαιτεί καλή τεχνική υποστήριξη.

Μπορεί να γίνει και en tournant με στροφή ¼, ½ ή και ολόκληρο

Pas assemblé

/paz_ασάβλε/

Θεωρείται η βάση για τα πήδηματα για αυτό και είναι από τα πρώτα που διδάσκονται, έπειτα από το temps levé, μαζί με το glissade.



Assemblé = Μαζί

Υπάρχει και το assemblé της ιταλικής σχολής στο οποίο τα πόδια όταν βρίσκονται σε 5η position στον αέρα, λυγίζουν, και μετά ακολουθεί προσγείωση

Petit assemblé

/pətit_ασάβλε/

Είναι ένα άλμα χωρίς μετακίνηση και κάθετο προς το πάτωμα. Μπορεί να γίνει en dehors, δηλαδή από πίσω προς τα μπρος, και en dedans, από μπρος προς τα πίσω, προς όλες τις κατευθύνσεις, με ενεργητικό πόδι μπρος ή πίσω, με κλείσιμο στο ίδιο σημείο ή με αλλαγή.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position, δεξί πόδι πίσω, κάνουμε demi plié. Το δεξί πόδι βγαίνει στο πλάι, ενώ ταυτόχρονα βαθαίνει το plié μας. Ακολουθεί πήδημα όπου τα δυο πόδια συναντιούνται σε 5η position στον αέρα και προσγειώνονται μαζί στο πάτωμα. Πρέπει να προσέχουμε να είναι ακριβής η à la seconde και να μην αφήνουμε το πόδι να αποκλείνει σε écarté μπρος ή πίσω. Στην αρχή διδάσκεται σε 2 χρόνους και με παύσεις ενδιάμεσα (1-2 πήδημα, 3-4 τεντώνω), και αφού ο μαθητής κατανοήσει αυτή την τεχνική το κάνουμε πιο γρήγορα και συνεχόμενα.

Μπορεί να γίνει και en tournant με στροφή ¼, ½ ή και ολόκληρο.

Grand assemblé

/grã_ασάβλε/

Άλμα κατά το οποίο το ενεργητικό πόδι ανεβαίνει στις 90° μπρος, πλάι ή πίσω, και συνήθως υπάρχει μετακίνηση προς μία από αυτές τις κατευθύνσεις. Χρειάζεται φόρα, οπότε πριν από αυτό χρειάζεται μια βοηθητική κίνηση, όπως glissade ή chassé.

Γίνεται συνήθως volé, δηλαδή με μετακίνηση προς το ενεργητικό πόδι.

Γενικά, για να κάνουμε ένα πήδημα που ξεχωρίζει και είναι πολύ εντυπωσιακό, θα πρέπει να προηγείται και να έπεται μια κίνηση μικρότερης δυναμικής.

Grand assemblé en tournant

/grãd_asãble ã turnã/

Μπορεί να γίνει και en tournant, συνήθως το πλαινό όπου τα πόδια συναντιούνται σε 5η position και ακολουθεί στροφή στον αέρα.

Double assemblé

/dubl asãble/

Έχουμε δυο assemblé με το ίδιο πόδι. Το πρώτο κλείνει ξανά στη θέση που ήταν, και από το rlié του κλεισίματος παίρνουμε την ώθηση για το δεύτερο assemblé που κλείνει με αλλαγή ποδιών.

Jetér = Πετάω (κάτι)

Pas jeté

/pa zãte/

Ο όρος περιγράφει το πέταγμα του ποδιού και το πέσιμο πάνω σε αυτό. Είναι πήδημα σε ύψος και κάθετο προς το πάτωμα. Μπορεί να γίνει μπροστά, πλάι και πίσω. Η εκμάθηση ξεκινάει με τα δυο χέρια στην μπάρα. Στην αρχή διδάσκεται σε 2 χρόνους, μετά σε 1.

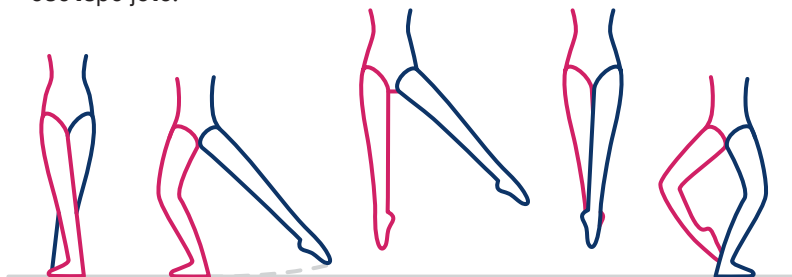
Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position, δεξί πόδι πίσω, κάνουμε demi rlié. Το δεξί πόδι βγαίνει στο πλάι, ακολουθεί πήδημα και προσγείωση πάνω στο δεξί πόδι με το αριστερό να παίρνει θέση sur le cou-de-pied derrière.

Τρόποι Εκτέλεσης

Όταν κάνουμε πολλά και συνεχόμενα, υπάρχουν δυο τρόποι να γίνουν

- από το sur le cou-de-pied του προηγούμενου jeté, το πόδι ξεδιπλώνει à la seconde και εκτελεί το επόμενο jeté
- από sur le cou-de-pied, περνάει 5η position rlié και μετά εκτελεί το δεύτερο jeté.



Porter = Μεταφέρω

Petit jeté porté

/pãti zãte pãrte/

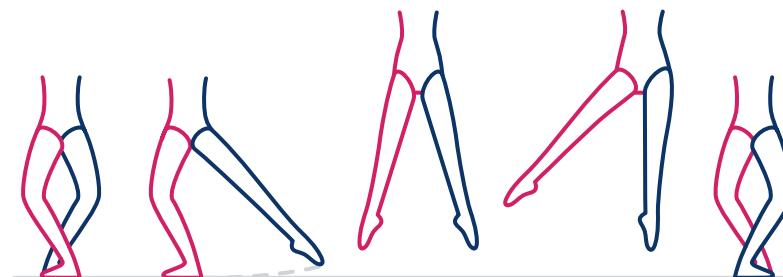
Η μετακίνηση είναι μικρή, όχι όπως το volé.

Άλμα κατά το οποίο εκτελείται ένα jeté και υπάρχει μετακίνηση του άξονα προς το ενεργητικό πόδι.

Petit jeté fermé

/pãti zãte ferme/

Είναι άλμα από τα δύο πόδια στα δύο πόδια. Βρίσκομαι σε 5η position demi rlié, ένα πόδι γλιστράει και ανοίγει à la seconde σε 45° ενώ το άλλο παραμένει σε rlié. Στη συνέχεια ανεβαίνει και το άλλο à la seconde και ολοκληρώνω το άλμα με μικρή μεταφορά βάρους, κλείνοντας σε 5η position και τα δύο πόδια μαζί.



Petit jeté en tournant

/pãti zãte ã turnã/

Είναι άλμα από τα δύο πόδια στο ένα πόδι. Είναι συνεχόμενα jeté, συνήθως στο πλάι, και ταυτόχρονη αλλαγή μετώπου, η οποία γίνεται την ώρα της προσγείωσης.

Grand jeté

/grã zãte/

Είναι εκρηκτικό και θεαματικό πήδημα που έχει αιώρηση, άλμα σε ύψος, αλλά και μετακίνηση στο χώρο καθώς και πέταγμα του ποδιού (ellance). Όταν εκτελείται στην σκηνή, απαιτεί ένα τελείως διαφορετικό τρόπο προσέγγισης από το petit jeté. Δεν γίνεται από 5η position αλλά προηγείται βήμα προετοιμασίας, το οποίο είναι απαραίτητο για εκτέλεση μεγάλων αλμάτων.

Διδασκαλία

Κάνω rlié, grand battement devant, à la seconde ή derrière στις 90° και πάνω. Ακολουθεί άλμα και το άλλο πόδι κάνει αντίστοιχα grand battement στην αντίθετη κατεύθυνση και προσγειώνομαι πάνω στο ένα πόδι σε rlié, ενώ το άλλο βρίσκεται σε πόζα.

Το δεύτερο πόδι μπορεί να βρίσκεται και λυγισμένο, σε attitude.

Grand jeté en tournant

/grã zãte ã turnã/

Είναι η εκτέλεση ενός sissonne tombé coupé και ενός grand jeté σε attitude effacé ή και σε arabesque.

Εκτελείται στη σκηνή, συνήθως manège.

Μερικά βήματα προετοιμασίας: glissade, chassé, pas couru, coupé, pas

Διδασκαλία

Αρχίζουμε με την κίνηση προετοιμασίας. Στεκόμαστε 5η position croisé δεξί πόδι μπροστά, μέτωπο γωνία 8. Κάνουμε *sissonne tombé* σε 4η position croisé και φέρνουμε το αριστερό πόδι κοντά σε *sur le cou-de-pied derrière*. Ακολουθεί *coupé*, δηλαδή βήμα πίσω, του αριστερού ποδιού, στρίβουμε προς τα αριστερά και προς τα πίσω, κάνουμε βήμα με το δεξί και *grand jeté en avant* με το αριστερό που καταλήγει στην γωνία 2 σε *demi plié* πάνω στο αριστερό πόδι και *attitude* πίσω το δεξί. Τα χέρια πριν το *grand jeté* περνούν από 1η position και καταλήγουν με δεξί χέρι στη 3η και αριστερό στη 2η.

Grand jeté pas de chat

/grã zãte pa dã sã/

Μπορεί να γίνει με *développé* και του δευτέρου ποδιού αλλά δεν είναι σύνηθες

Είναι ένα μεγάλο άλμα, όπως το *grand jeté*, με τη διαφορά ότι το ενεργητικό πόδι αντί να κάνει *grand battement*, ξεδιπλώνει με ένα *développé* παράλληλο ενώ το άλλο ανεβαίνει *tenu* όπως και στο *grand jeté*.

Jeté passé

/zãte pase/

En avant / Στεκόμαστε *croisé*, δεξί πόδι πίσω σε θέση *dégagé*. Κάνω βήμα με το δεξί πόδι *effacé devant*, *plié*, περνώντας και το σώμα μου εμπρός ενώ το αριστερό πόδι σηκώνεται πίσω στον αέρα. Κάνω άλμα ανεβάζοντας και δεξί πόδι πίσω και περνάω το αριστερό πόδι μπροστά για να ολοκληρώσω την κίνηση. Τα πόδια συνήθως είναι σε *attitude derrière* την ώρα του *piqué*. Τα χέρια συμμετέχουν στο άλμα ποικιλοτρόπως και πολλές φορές κάνουνε κυκλική κίνηση από μέσα προς τα έξω, ενώ ο κορμός μπορεί να έχει και *cambré*.

En arrière / Στεκόμαστε *croisé* με το αριστερό πόδι μπροστά με ένα πάτημα σε 4η position πίσω *plié effacé*. Ανεβάζουμε το δεξί πόδι στον αέρα μπροστά, ανεβαίνει και το αριστερό και προσγειώνομαι στο δεξί πόδι *demi plié*, με το αριστερό να παραμένει στον αέρα.

Jeté με κίνηση και μισή στροφή

/zãte avẽk deplasãmã syr lã koteã dãmĩ-tur/

Διδασκαλία

En dehors / Στέκομαι 5η position *en face* *demi plié*. Ανεβαίνει το δεξί στον αέρα à la seconde ενώ το αριστερό παραμένει σε *plié*. Δεξί χέρι 1η, αριστερό 2η. Μετακινούμαστε με *piqué* προς τα δεξιά ενώ τα χέρια κάνουν *allongé* 2ης position. Προσγειωνόμαστε με *plâti* στο κοινό στην πλευρά 5 πάνω στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό κάνει *sur le cou-de-pied derrière*. Αριστερό χέρι έρχεται 1η, δεξί 2η. Το κεφάλι

κοιτάζει πάνω από το αριστερό ώμο. Συνεχίζοντας την κίνηση ανοίγουμε το αριστερό πόδι στο πλάι, απευθείας από το *sur le cou-de-pied* χωρίς να περάσει από 5η, ενώ το δεξί παραμένει σε *demi plié*. Εκτελούμε άλμα προς τα αριστερά και μισή στροφή και ερχόμαστε *en face* με *plié* πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί κάνει *sur le cou-de-pied devant*. Τα χέρια την ώρα του *piqué* βρίσκονται σε 2η *allongé*.

En dedans / Αριστερό πόδι μπροστά, *demi plié*, δεξί χέρι στο πλάι, *piqué* δάω προς τα δεξιά αλλά στρίβω *en dehors* και προσγειώνομαι με *plâti* στο κοινό πάνω στο δεξί πόδι *demi plié* ενώ το αριστερό είναι σε *sur le cou-de-pied devant*. Αριστερό χέρι 1η, δεξί 2η, κεφάλι προς αριστερό ώμο. Συνεχίζουμε την κίνηση προς αριστερά με στροφή *en dedans* και καταλήγουμε με δεξί πόδι *sur le cou-de-pied derrière*.

Jeté fermé

/zãte fẽrme/

Διδασκαλία

Στεκόμαστε σε 5η position, δεξί πόδι μπροστά, *demi plié*. Ανεβαίνει αριστερό πόδι à la seconde με φόρα και εκτελούμε άλμα ενώ ταυτόχρονα ανεβαίνει και το δεξί πόδι στο ίδιο ύψος à la seconde. Μεταφέρουμε το βάρος μας προς το αριστερό πόδι που πατάει και ταυτόχρονα κλείνει και το δεξί (πίσω ή μπρος) σε 5η position *demi plié*.

Jeté fondu

/zãte fõdy/

Στεκόμαστε σε 5η position, δεξί πόδι μπροστά, *demi plié*. Ανεβαίνει αριστερό πόδι à la seconde με φόρα και εκτελούμε άλμα ενώ ταυτόχρονα ανεβαίνει και το δεξί πόδι στο ίδιο ύψος à la seconde. Μεταφέρουμε το βάρος μας προς το αριστερό πόδι που πατάει, ενώ το δεύτερο πόδι κλείνει με μια μικρή καθυστέρηση, *chaîné* απαλά το πάτωμα.

Jeté volé de côté

/zãte vãle dã kote/

Στο άλμα αυτό έχουμε ένα *grand jeté* à la seconde και από εκεί το δεύτερο πόδι αντί να κλείσει περνάει από θέση *passé* και καταλήγει σε *arabesque* ή *attitude croisé devant* ή *derrière* (σε *plié*).

Jeté renversé

/zãte rãverse/

Είναι συνδυαστικό βήμα που αποτελείται από *grand jeté* à la seconde ή *jeté volé de côté* και ένα *renversé*.

Με τον τρόπο αυτό η πρώτη στροφή είναι *en dedans* και η δεύτερη *en dehors*, σε σχέση με το πόδι της προσγειώσεως σαν πόδι στήριξης

Jeté fermé
≠ *Sissonne fermé*

Παρόμοια εκτέλεση με το *jeté fermé* με διαφορά στο τελείωμα του βήματος.

Λέγεται και *jeté passé de côté*.

Renversé
= Αναποδογυρίζω

Jeté με κίνηση και μισή στροφή ≠ *Emboîté*
Το *emboîté* γίνεται από γωνία σε γωνία και κάποιες άλλες διαφορές

Διδασκαλία

Στέκομαι 5η position demi plié, βγαίνει το ένα πόδι με ένα grand battement à la seconde ενώ τα χέρια ανοίγουν 2η position allongé. Ακολουθεί πήδημα à la seconde και προσγειώση πάνω στο ενεργητικό πόδι σε demi plié ενώ το άλλο έρχεται σε attitude croisé devant ή derrière. Από εκεί ακολουθεί renversé, είτε en dehors, είτε en dedans.

Jeté entrelacé

/zəte ɑ̃trələse/

Πριν διδάξουμε το entrelacé, θα πρέπει οι μαθητές να γνωρίζουν grand fouetté sauté en tournant.

Είναι ένα άλμα κατά την διάρκεια του οποίου υπάρχει αλλαγή των ποδιών στον αέρα και ταυτόχρονα αλλαγή μετώπου. Πρόκειται για ένα μεγάλο άλμα που απαιτεί μυϊκή δύναμη και τεχνική αρτιότητα, για αυτό και διδάσκεται σε προχωρημένες τάξεις και επαγγελματίες.

Διδασκαλία

Μέτωπο γωνία 6, πατάω πάνω στο αριστερό πόδι demi plié ενώ το δεξί κάνει grand battement devant. Χέρια έρχονται από 2η στην 1η. Ακολουθεί πήδημα με fouettés και τα χέρια ανεβαίνουν 3η. Πριν την προσγειώση τα πόδια κάνουν ένα ψαλίδι και περνάει το αριστερό πόδι πίσω σε arabesque. Η προσγειώση γίνεται πάνω στο δεξί πόδι demi plié και τα χέρια καταλήγουν 1η arabesque ή 2η position arrondi.

Jeté par terre en tournant

/zəte par ter ɑ̃ turnɑ̃/

Διδασκαλία

Κινούμαστε διαγώνια από γωνία 6 σε 2. Στεκόμαστε 5η position plié, δεξί πόδι μπρος. Βγαίνει το δεξί πόδι dégagé effacé devant ενώ το αριστερό παραμένει σε plié. Πέφτω πάνω στο δεξί πόδι σε plié ενώ το αριστερό τεντώνει σε χαμηλή arabesque λίγο πάνω από το πάτωμα. Τραβάμε το αριστερό πόδι να κλείσει σε 5η position στον αέρα και εκτελούμε μια ολόκληρη περιστροφή στον αέρα en dedans προς τα δεξιά σε σφιχτή 5η position με τον κορμό να τραβάει ψηλά. Προσγειώνομαι πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant. Τα χέρια την ώρα της στροφής κλείνουν σε 1η position.

Sissonne simple

/sisɔn sɛ̃plə/

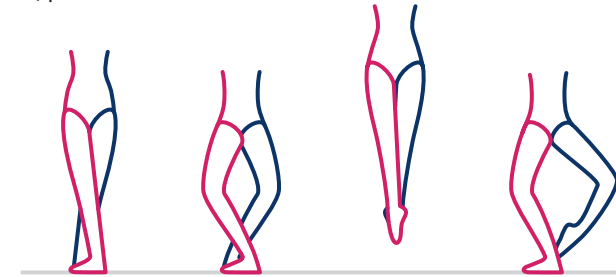
Είναι η πιο απλή μορφή του sissonne. Μπορεί να γίνει με πήδημα αλλά και σε demi-pointe ή pointe.

Τρόποι Εκτέλεσης

- Όταν υπάρχει πήδημα, στέκομαι σε 5η position demi plié, εκτελώ άλμα με κράτημα των ποδιών στην 5η και προσγειώνομαι πάνω στο

ένα μου πόδι, τοποθετώντας το άλλο σε θέση sur le cou-de-pied devant ή derrière.

- Όταν γίνεται σε demi pointe, κάνω plié, ανεβαίνω relevé και το άλλο πόδι έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied ή retiré. Το ίδιο ισχύει και για τις pointes.

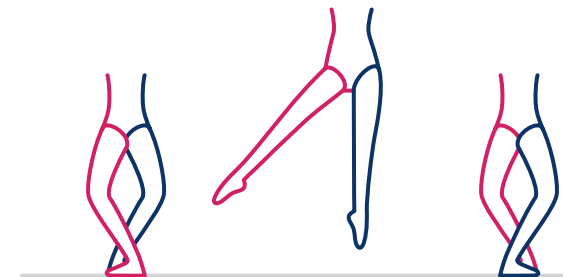


Sissonne ouverte

/sisɔn uvɛrt/

Είναι η εξέλιξη του sissonne simple αφού αρχίζει με το ίδιο τρόπο αλλά στο τελειώμά του έχει και ένα άνοιγμα του ενεργητικού ποδιού στις 45°/90°. Το ενεργητικό μπορεί να πάρει τις πόζες: attitude, arabesque, développé devant ή derrière. Μπορεί να καταλήξει όπως και όπου θέλουμε. Μπορεί να γίνει και με μετακίνηση προς το σταθερό πόδι. Τα χέρια παίρνουν τη position που απαιτεί η πόζα της κατάληξης.

Αν είναι στις 90°, τότε λέγεται grand sissonne ouverte.



Αν μετά κάνω κλείσιμο στην 5η position τότε λέγεται ότι κάνω sissonne ouverte assemblée, δηλαδή ονομάζω το κλείσιμο assemblée ακόμα κι αν εκτελώ μόνο το τέλος του assemblé.

Τρόποι Εκτέλεσης

Το άνοιγμα του ενεργητικού ποδιού μπορεί να γίνει:

- από sur le cou-de-pied να ανοίξει μπρος, πλάι ή πίσω
- να βγει τεντωμένο στον αέρα χωρίς να περάσει από sur le cou-de-pied (συνήθως συμβαίνει στο grand)
- μετά το sur le cou-de-pied να περάσει από 5η position και να ανοίξει στον αέρα.

Διδασκαλία

- Για να αποκτήσουν ισορροπία τα παιδιά και οι αρχάριοι, μπορούν μετά το πήδημα να ανοίξουν το πόδι στο πάτωμα.
- Σε προχωρημένες τάξεις το πήδημα γίνεται πιο ψηλά και το άνοιγμα του ενεργητικού στις 90° και πάνω.

Ονομάζεται par terre γιατί δεν κατευθύνεται προς τα πάνω αλλά οριζόντια και παράλληλα με το έδαφος. Λέγεται και blinchiki.

Jeté par terre en tournant ≠ Chassé en tournant

Στην περίπτωση του jeté par terre en tournant γίνεται πρώτα το tombé και μετά tour en l'air, καταλήγω με sur le cou-de-pied μπρος. Στο chassé en tournant κάνω πρώτα tour en l'air και έπειτα chassé

Sissonne ouverte en tournant

/sɪsɔn ɔvɛrt ɑ̃ turnɑ̃/

Τα sissonne ouverte και fermé μπορούν να εκτελεστούν και με αλλαγή ποδιών αλλά και ταυτόχρονη αλλαγή κατεύθυνσης και épaulement. Για παράδειγμα, από croisé γωνία 8, κάνω ouverte στην γωνία 2, δηλαδή πάλι croisé.

Διδάσκεται σε προχωρημένες τάξεις και έχει μέσα του την περιστροφή. Στο plié της preparation τα χέρια παίρνουν τέτοια θέση ώστε να βοηθήσουν το άλμα.

Διδασκαλία

Στέκομαι 5η position, δεξί πόδι μπρος, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η, demi plié. Πηδάω στον αέρα δεξιόστροφα και τα χέρια κλείνουν σε 1η position. Το ενεργητικό πόδι ανοίγει κατά την διάρκεια της στροφής, η οποία μπορεί να είναι $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ή και ολόκληρη, και καταλήγω με το ενεργητικό πόδι στις 45° ή 90° και το άλλο σε plié.

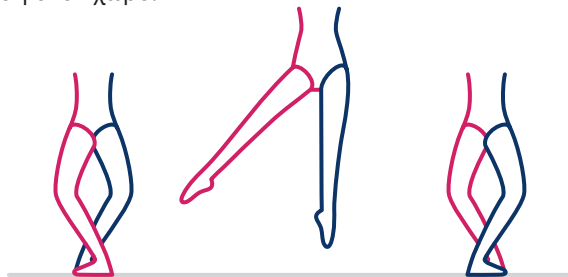
Sissonne fermé

/sɪsɔn ɛʁme/

Sissonne fermé
≠ *Jeté fermé*

Στην περίπτωση του sissonne fermé πηδάω και αφήνω, ενώ το 2ο πόδι παίρνει μεγαλύτερο ύψος. Στο jeté fermé ανοίγω, πηδάω, κλείνω, ενώ το 1ο πόδι παίρνει μεγαλύτερο ύψος

Τα πόδια ανοίγουν στον αέρα ταυτόχρονα με το δεύτερο πόδι να αποκτά μεγαλύτερο ύψος και προσγειώνονται στη 5η position στο πάτωμα, demi plié, σχεδόν ταυτόχρονα. Σε αυτό το άλμα τα πόδια δεν μπορούν να σηκωθούν πολύ ψηλά αλλιώς δεν είναι εφικτή η ταυτόχρονη προσγείωση. Παρ'όλα αυτά είναι εκρηκτικό βήμα, και έχει ύψος και μετακίνηση στον χώρο.



Fondre = Λιώνω

Sissonne fondu

/sɪsɔn ɔ̃dy/

Το βήμα αυτό έχει την ίδια αφετηρία με το sissonne fermé, όμως εδώ τα πόδια μπορούν να σηκωθούν ψηλά γιατί το κλείσιμο του ενεργητικού ποδιού στην 5η position γίνεται με μια μικρή καθυστέρηση και έχει την ποιότητα του fondu.

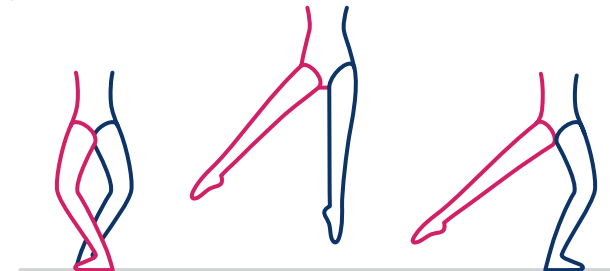
Tomber = Πέφτω

Sissonne tombé

/sɪsɔn ɔ̃be/

Περιέχει ένα sissonne ouverte και ένα tombé, δηλαδή πηδάμε, εκτελούμε ένα sissonne ouverte και ακολουθεί προσγείωση πάνω στο ενεργητικό πόδι σε demi plié. Το άλλο πόδι τεντώνει στην αντίθετη

κατεύθυνση παραμένοντας στο πάτωμα ή ανεβαίνοντας λίγο πιο ψηλά από αυτό. Γίνεται προς όλες τις κατευθύνσεις ενώ για το τελειωμά του μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα 90° pas de bourrée ή assemblée. Το βήμα αυτό μπορεί να προηγηθεί μεγάλων αλμάτων ή να λειτουργήσει σαν κίνηση προετοιμασίας μαζί με το 90° pas de bourrée για τις pirouettes.



Sissonne renversé

/sɪsɔn ʁɑ̃vɛʁse/

Αποτελείται από δύο κινήσεις. Για την en dehors μορφή του πρώτα κάνουμε ένα sissonne ouverte που καταλήγει σε attitude croisé derrière και από εκεί εκτελούμε ένα renversé en dehors. Το sissonne renversé έχει ανέβασμα σε attitude relevé και μετά ακολουθεί το pas de bourrée.

Αντίστοιχα en dedans, η sissonne ouverte καταλήγει σε attitude croisé devant και ακολουθεί renversé en dedans.

Sissonne soubresaut

/sɪsɔn suβʁɛsɔ/

Εκτελείται όπως και το sissonne ouverte (βλ. Γ 17) με τη διαφορά ότι στην αρχή του πηδήματος τα δύο πόδια κρατιούνται σε κλειστή 5η position στον αέρα ενώ ο κορμός έχει κλίση προς τα πίσω. Η προσγείωση είναι σε attitude effacé derrière και μπορεί να εκτελεστεί αρκετές φορές διαδοχικά.

Λέγεται και temps ή pas de poisson όπου poisson = ψάρι.

Soubresaut

/suβʁɛsɔ/

Είναι άλμα που γίνεται από τα 2 πόδια στα 2. Στο plié της προετοιμασίας υπάρχει μία μικρή κλίση του κορμού μπροστά, ενώ κατά τη διάρκεια του πηδήματος ο κορμός παίρνει κλίση προς τα πίσω. Τα πόδια είναι πολύ καλά κρατημένα σε 5η position στον αέρα χωρίς να χτυπούν μεταξύ τους. Υπάρχει μετακίνηση στο χώρο ενώ τα χέρια μπορούν να βρίσκονται σε διάφορες πόζες ανάλογα με τον συνδυασμό της κίνησης. Και αυτά μπορούμε να τα συναντήσουμε συνεχόμενα.

Rond de jambe en l'air sauté

/rõ də ʒãb ã lɛr sotə/

Είναι ένα άλμα το οποίο συνδυάζει την εκτέλεση ενός sissonne ouverte και ενός rond de jambe en l'air.

Διδασκαλία

- Αρχικά το διδάσκουμε σε 2 μέρη. Κάνουμε πρώτα ένα sissonne ouverte και μετά με δεύτερο πήδημα εκτελώ ένα rond de jambe en l'air.
- Στη συνέχεια γίνεται όλο το βήμα με ένα και μόνο πήδημα, δηλαδή ανοίγουμε το πόδι γρήγορα στο πλάι και ταυτόχρονα εκτελούμε ένα rond de jambe en l'air. Η προσγείωση μας βρίσκει στο ένα πόδι σε plié και το άλλο στην à la seconde.
- Σε πιο προχωρημένες τάξεις μπορεί να γίνει και με ανέβασμα του ενεργητικού ποδιού στις 90°. Μπορεί να εκτελεστεί με rond de jambe en l'air en dehors αλλά και en dedans.

Pas de chat

/pa də ʃa/

Πήδημα από τα 2 πόδια στα 2, με εναλλαγή ποδιών. Υπάρχει αυτό της ιταλικής και της ρώσικης σχολής.

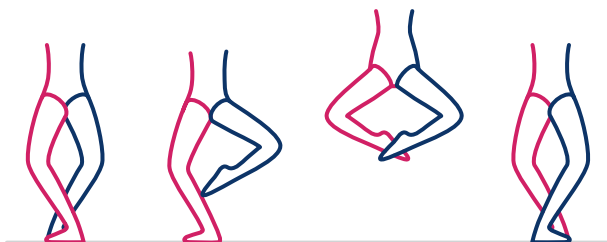
Pas de chat italien

/pa də ʃat_italjẽ/

Είναι το άλμα κατά το οποίο γίνεται εναλλαγή των ποδιών από τη θέση raccourci και έχει μετακίνηση.

Διδασκαλία

Βρισκόμαστε σε 5η position δεξί πόδι πίσω demi plié en face. Ανεβαίνει το δεξί πόδι στη θέση raccourci, το αριστερό δίνει ένα ακόμη βαθύτερο plié για ώθηση και ακολουθεί πήδημα όπου το αριστερό ανεβαίνει και αυτό σε θέση raccourci έτσι ώστε για μια στιγμή να βρίσκονται και τα δύο πόδια στον αέρα λυγισμένα μαζί. Η προσγείωση γίνεται πάλι σε 5η position με δεξί πόδι πίσω και διαφορά στο χρόνο των ποδιών, δηλαδή κατεβαίνει πρώτα το δεξί σε demi plié και μετά το άλλο πόδι το συναντάει στο πάτωμα. Τα χέρια συμμετέχουν ποικιλοτρόπως.



Pas de chat russe

/pa də ʃa rʏsə/

Είναι και αυτό πήδημα από τα 2 πόδια στα 2 και έχει εναλλαγή σε attitude derrière ή devant.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε σε 5η position croisé αριστερό πόδι μπροστά demi plié. Βγαίνει το δεξί πόδι πίσω σε θέση attitude, ακολουθεί πήδημα όπου ανεβαίνει και το αριστερό πόδι σε attitude πίσω ενώ ο κορμός έχει και αυτός κλίση προς τα πίσω. Το τελείωμα μας βρίσκει σε 5η position demi plié πάλι με το αριστερό πόδι μπροστά. Η αρχή και το τελείωμα του μπορεί να γίνουν και από 4η position.

Saut de basque

/so də baskə/

Ένα περιστροφικό άλμα που θέλει ιδιαίτερη προσοχή στη προσγείωση για να μην παρασυρθεί από την φόρα της περιστροφής το σταθερό γόνατο την ώρα του plié.

Διδασκαλία

Βρισκόμαστε σε 5η position δεξί πόδι μπροστά. Κάνουμε demi plié και το δεξί πόδι έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied devant, δεξί χέρι 1η position, αριστερό χέρι 2η. Ανοίγει το δεξί πόδι στο πλάι και το δεξί χέρι σε 2η allongé, το κεφάλι κοιτάει πάνω από τον δεξή ώμο, το αριστερό πόδι παραμένει σε plié. Ακολουθεί πάτημα πάνω στο δεξί πόδι ενώ ο κορμός στρίβει προς τα δεξιά. Το αριστερό πόδι περνώντας από 1η position ανεβαίνει και αυτό στο πλάι στις 90°. Ο κορμός έχει στρίψει και βρισκόμαστε με πλάτη στο κοινό ενώ το κεφάλι κοιτάει πάνω από τον αριστερό ώμο. Συνεχίζουμε την περιστροφή όπου τα χέρια περνούν από 1η position και καταλήγουμε με πέσιμο πάνω στο αριστερό πόδι demi plié και το δεξί σε θέση retiré devant.

Double saut de basque

/dublə so də baskə/

Στηρίζεται στην ίδια τεχνική εκτέλεση με το προηγούμενο αλλά γίνεται με μεγαλύτερο άλμα και διπλή στροφή. Εκτελείται κυρίως από άνδρες λόγω σωματικής δομής.

Pas de basque

/pa də baskə/

Το βήμα αυτό έχει πάρει την ονομασία του από παραδοσιακό χορό των βάσκων. Εκτελείται σε 3 χρόνους και αναλύεται ως εξής.

Pas de chat russe
≠ Jeté passé

Στην πρώτη περίπτωση πηδάω από τα δύο πόδια και καταλήγω στα δύο πόδια, δηλαδή στην αρχική μου θέση. Στο jeté passé πηδάω από το ένα πόδι στο άλλο και καταλήγω σε πόζα attitude.

Στο τέλος του saut de basque έχω εκτελέσει μια ολόκληρη περιστροφή.

Λέγεται και saut de chat.

Μπορεί επίσης να γίνει και με ξεδίπλωμα του πρώτου ποδιού στο πλάι και προσγείωση με μετακίνηση προς το πόδι αυτό.

Χρόνος & Κίνηση

En dehors / Στην άρση του μέτρου έχω demi plié σε 5η position, croisé δεξί πόδι μπροστά. Χέρια στην grégaratoire, κεφάλι στο κοινό.

1. Βγαίνει το δεξί πόδι μπροστά σε θέση dégaagé ενώ το αριστερό πόδι παραμένει σε demi plié. Τα χέρια έρχονται σε 1η position και το κεφάλι κοιτάει από τη μέσα μεριά του δεξιού χεριού. Ακολουθεί demi rond του δεξιού ποδιού στο πλάι φέρνοντας και τον κορμό en fasse ενώ το αριστερό πόδι παραμένει σε plié. Τα χέρια ανοίγουν και αυτά σε 2η position ενώ το κεφάλι κοιτάει πάνω από τον αριστερό ώμο.
2. Έχω γλίστριμα (glissade) χωρίς να σηκωθώ σχεδόν καθόλου απ'το πάτωμα και πέρασμα του αριστερού ποδιού από 1η position demi plié σε croisé 4ης position (chassé).
3. Ενώνονται τα δύο πόδια σε 5η position λίγο πάνω από το πάτωμα και ακολουθεί προσγείωση σε 5η position demi plié croisé αριστερό πόδι μπροστά.

Τα χέρια εκτελούν μια μικρή en dehors port de bras.

En dedans / Αντίστοιχα μπορεί να εκτελεστεί και από πίσω με την ίδια λογική μόνο που το κεφάλι στο άνοιγμα στο rond του ποδιού στο πλάι κοιτάει προς το ενεργητικό πόδι, δηλαδή προς τη μεριά που θα γίνει η glissade. Ομοίως, τα χέρια εκτελούν μια μικρή en dedans port de bras.

Pas de basque en tournant

/pa də bask ɑ̃ turnɑ̃/

Το pas de basque μπορεί να γίνει και en tournant όπου με το demi rond του ενεργητικού ποδιού από μπρος πλάι έχουμε και στροφή του κορμού κατά ¼, μισό αλλά και ολόκληρη.

Grand pas de basque

/grɑ̃ pa də baskə/

Κινησιολογικά αποτελείται από τα ίδια βήματα με το προηγούμενο αλλά τα πόδια ανεβαίνουν στις 90° και προστίθεται ένα temps levé την ώρα της à la seconde με τα χέρια να ανεβαίνουν στην 3η position για μεγαλύτερη ώθηση. Ακολουθεί πέρασμα του αριστερού ποδιού από passé retiré με τα χέρια να παραμένουν ψηλά σε πόζα développé croisé devant, πάτημα σε 4η position και κλείσιμο όπως και πριν.

Gargouillade

/gargujadə/

Το βήμα αυτό σπάνια γίνεται στη σκηνή. Χρησιμοποιείται κάποιες φορές στην τάξη και είναι πιο σύνηθες τα rond de jamp en l'air να γίνονται en dedans.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position δεξί πόδι μπροστά demi plié. Το δεξί πόδι ανεβαίνει πλάι και εκτελεί ένα rond de jambe en l'air en dehors. Όταν η κίνηση αυτή τελειώνει, όπου το πόδι είναι τεντωμένο στο πλάι και το άλλο ακόμα σε plié, μεταφερόμαστε με ένα άλμα πάνω στο δεξί πόδι σε demi plié. Ταυτόχρονα το αριστερό κάνει ένα rond de jambe en l'air en dehors χωρίς στο τελείωμα του να ξανανοίξει στο πλάι αλλά περνάει από θέση passé retiré και κλείνει σε 5η position croisé με το αριστερό πόδι μπροστά.

Pas ciseaux

/pa sizɔ/

Είναι ένα μεγάλο άλμα που στην εκτέλεση του κάνουμε grand battement devant effacé, ακολουθεί μεγάλο πήδημα όπου το άλλο πόδι έρχεται και αυτό με φόρα grand battement devant croisé, περνώντας από 1η position και προσπαθώντας να ξεπεράσει σε ύψος το άλλο πόδι. Αφού συναντηθούν τα δύο πόδια στον αέρα μπροστά τότε το πόδι που ανέβηκε δεύτερο περνάει από 1η position στο πάτωμα demi plié και καταλήγει σε 1η arabesque demi plié. Την ώρα που τα δυο πόδια βρίσκονται στον αέρα, τα χέρια είναι σε 1η και ο κορμός έχει μια κλίση προς τα πίσω.

Ciseaux = Ψαλίδι, αναφέρεται στην στιγμή που τα δύο πόδια εναλλάσσονται στον αέρα σαν ψαλίδι.

Η κίνηση αυτή μπορεί να γίνει και με grand battement derrière και τελείωμα σε θέση croisé devant. Τα χέρια σε αντίστοιχη position.

Pas ballotté

/pa balɔtə/

Είναι πήδημα από τα 2 πόδια στο 1 και από το ένα στο άλλο. Έχει κάμψη του κορμού (cambé) πίσω και μπρος και αναλύεται ως εξής.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε σε 5η position, croisé δεξί πόδι μπροστά γωνία 8 και κάνουμε demi plié. Ακολουθεί πήδημα σε 5η position με αλλαγή κατεύθυνσης προς τη γωνία 2 και μετακίνηση προς τα εκεί, έτσι ώστε στη προσγείωση να βρεθούμε effacé με το δεξί πόδι μπροστά τεντωμένο στις 45° και το αριστερό σε plié. Τα χέρια βρίσκονται στην 1η position κατά τη διάρκεια που τα πόδια είναι σε 5η position στον αέρα ενώ με τη προσγείωση παραμένει αριστερό χέρι στη 1η και ανοίγει το δεξί χέρι στη 2η position. Ο κορμός έχει μια κλίση προς τα πίσω και το κεφάλι κοιτάει στο κοινό. Για να ολοκληρωθεί το βήμα ακολουθεί πάλι πήδημα όπου το ενεργητικό πόδι κλείνει σε 5η position στον αέρα μεταφέροντας το σώμα προς τα πίσω και καταλήγω σε demi plié πάνω στο δεξί μου πόδι ενώ το αριστερό έχει ανοίξει πίσω στις 45°. Το δεξί χέρι κλείνει την ώρα του πηδήματος σε 1η position παραμένοντας σε αυτή τη θέση και κατά τη προσγείωση ενώ το αριστερό ανοίγει σε 2η position. Το κεφάλι κοιτάει προς το δεξί χέρι. Για το τελείωμα μπορώ να κάνω ένα pas de bourrée.

Σαν όρο τον συναντάμε σε: développé ballotté, pas de bourrée ballotté (μετακίνηση σε 4η) και pas ballotté (πήδημα)

Τον παλιό αυτό γαλλικό όρο διατήρησε και η ιταλική σχολή. Στη ρώσικη σχολή το βήμα αυτό το ονομάζουμε rond de jambe double.

- Για να διδάξω ένα ballotté, το κόβω σε δύο μέρη. Διδάσκω πρώτα το πήδημα με το ouverte (άνοιγμα) μπροστά και μετά κλείσιμο, π.χ με assemblée, και σε δεύτερη φάση πήδημα σε 5η position και ouverte πίσω και κλείσιμο.

Εναλλακτικός Τρόπος

Ένας άλλος τρόπος για να γίνει το pas ballotté είναι με ξεδίπλωμα του ποδιού την ώρα της προσγείωσης ενώ ακολουθεί λύγισμα την ώρα του άλματος και ξεδίπλωμα του άλλου ποδιού στην αντίθετη μεριά.

Τα χέρια και ο κορμός είναι ίδια και στις δύο περιπτώσεις.

Pas ballotté
≠ *Pas ballonné*

Στην πρώτη περίπτωση πηδάω το ένα πόδι λυγίζει ενώ το άλλο τεντώνει, δηλαδή η κίνηση των ποδιών διαφέρει. Στην δεύτερη περίπτωση η κίνηση των ποδιών είναι ίδια, μαζί τεντώνουν, μαζί λυγίζουν

Pas ballonné

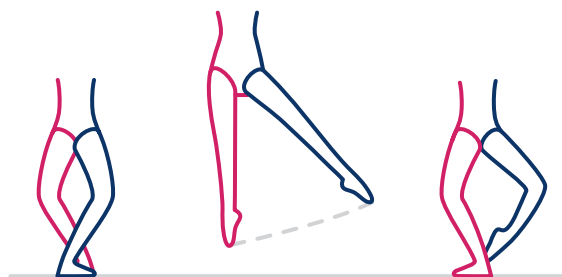
/pa balɔne/

Είναι πήδημα από τα 2 πόδια στο 1 ενώ τα συνεχόμενα είναι από το 1 πόδι στο ίδιο πόδι. Είναι ταυτόχρονη και συγχρονισμένη κίνηση των δύο ποδιών. Γίνεται προς όλες τις κατευθύνσεις, συνεχόμενα και με αλλαγή κατεύθυνσης όπως επίσης και με battu.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε en face 5η position demi plié, δεξί πόδι μπροστά. Ανεβαίνει στο πλάι το δεξί πόδι σε 45° ενώ το αριστερό εκτελεί πήδημα, είτε σε ύψος, είτε με μετακίνηση. Ακολουθεί προσγείωση πάνω στο αριστερό πόδι με το δεξί να έρχεται σε sur le cou-de-pied derrière.

- Διδάσκεται στη μπάρα με τα 2 χέρια και το πόδι πρώτα στο πλάι.
- Το συναντάμε σε demi point και en pointe με τον τονισμό έξω. Στη περίπτωση του πηδήματος, ο τονισμός είναι μέσα.
- Μπορεί να εκτελεστεί και στις 90° με τελείωμα του ενεργητικού ποδιού σε θέση retiré. Τα χέρια συμμετέχουν ποικιλοτρόπως



Chasser = Κυνηγιάω

Pas chassé

/pa ʃase/

Είναι το βήμα όπου το ένα πόδι βρίσκει το άλλο στον αέρα σε 5η position σαν να κυνηγά το ένα πόδι το άλλο με στόχο τη μετακίνηση στο χώρο. Γίνεται προς όλες τις κατευθύνσεις και μπορεί να λειτουργήσει ως αυτόνομο άλμα είτε ως ενδιάμεσο και βοηθητικό βήμα για μεγαλύτερα πηδήματα. Μπορεί να γίνει συνεχόμενο με αλλαγή

κατεύθυνσης, με αλλαγή ποδιών ενώ εκτελείται και par terre γλιστρώοντας από plié 5ης position σε 4η, μεταφέροντας το βάρος από το ένα πόδι στο άλλο.

Διδασκαλία

Κάνουμε ένα sissonne tombé με δεξί πόδι effacé devant και προσγείωση πάνω σε αυτό ενώ το αριστερό κλείνει σε 5η position στον αέρα με τα πόδια για τα cou-de-pied πολύ καλά τεντωμένα. Ακολουθεί προσγείωση σε 5η position demi plié.

Chassé en tournant

/ʃase ɑ̃ turnɑ̃/

Είναι το άλμα που αρχίζει με ένα tour en l'air σε 5η position και προσγείωση στο πίσω πόδι ενώ το άλλο κάνει sur le cou-de-pied devant. Ολοκληρώνεται με ένα chassé en avant.

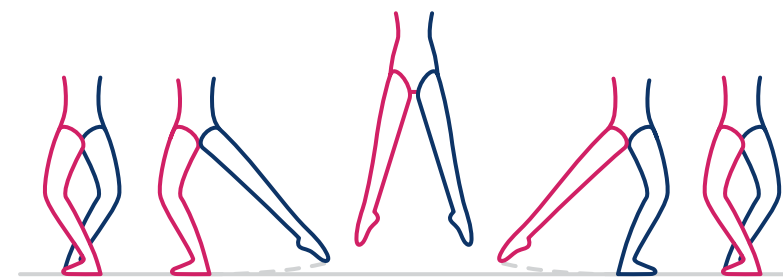
Pas glissade

/pa glisadə/

Είναι πήδημα από τα 2 πόδια στα 2 πόδια όμως το δεύτερο πόδι κλείνει με μια μικρή καθυστέρηση. Μπορεί να γίνει προς όλες τις κατευθύνσεις με αλλαγή ποδιών ή όχι, μπρος, πλάι και πίσω.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position en face με το δεξί πόδι πίσω demi plié. Βγαίνει το δεξί πόδι στο πλάι, είτε στο πάτωμα είτε λίγο πιο ψηλά, ακολουθεί γλίστρημα όπου τα δύο πόδια ανοίγουν σε 2η position και κλείσιμο σε 5η position demi plié με το δεύτερο πόδι να χαιδεύει απαλά το πάτωμα και να κλείνει με μικρή καθυστέρηση σε σχέση με το άλλο πόδι.



Τρόποι Εκτέλεσης

Το glissade σαν βήμα μπορεί να ενταχθεί σε διάφορα είδη ασκήσεων και ανάλογα παίρνει και την ποιότητα της κίνησης, δηλαδή:

- Αν βρίσκεται μέσα σε ένα petit allegro είναι κοφτό, έχει μεγαλύτερο άλμα την ώρα που τα πόδια βρίσκονται σε 2η position στον αέρα και εκκρηκτικό χαρακτήρα.

Ανήκει στη κατηγορία των αλμάτων που γίνονται παράλληλα με το έδαφος.

- Αν αποτελεί συνδετικό και βοηθητικό βήμα για ένα μεγάλο πήδημα, πάλι είναι εκρηκτικό αλλά δεν τονίζεται τόσο αφού η έμφαση δίνεται στο επόμενο μεγάλο άλμα.
- Αν είναι μέσα σε ένα adagio τότε η ποιότητα του αλλάζει τελείως και γίνεται μαλακό, χωρίς έμφαση την ώρα του πηδήματος, πέρνωντας την μορφή περισσότερο γλιστρίματος.

Pas failli

/pa faji/

Είναι ένα άλμα με αλλαγή κατεύθυνσης, αιώριση και éraulement.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position croisé δεξί πόδι μπροστά, κατεύθυνση γωνία 8, demi plié και έχουμε πήδημα σε 5η position ενώ ταυτόχρονα το σώμα αλλάζει κατεύθυνση και στρίβει με ένα éraulement σε effacé. Ταυτόχρονα το αριστερό πόδι ξεκολλάει από την 5η position και ανεβαίνει σε θέση effacé derrière. Τη στιγμή αυτή το άλμα βρίσκεται στο ψηλότερο σημείο και είναι εμφανής η αιώριση. Η κατεύθυνση μας είναι η γωνία 2. Ακολουθεί πέρασμα του αριστερού ποδιού από 1η position και προσγείωση σε 4η position croisé με αριστερό πόδι μπρος και δεξί πόδι πίσω. Για το τελείωμα συνήθως έχουμε ένα assemblé σε θέση écarté devant με το δεξί πόδι. Τα χέρια μπορούν να πάρουν διάφορες position ανάλογα με τον συνδυασμό.

Είναι άλμα που εντάσσεται και στο medium αλλά και στο grand allegro, έχει μετακίνηση στο χώρο, δυναμισμό και εκρηκτικότητα. Το failli το συναντάμε πολλές φορές χωρίς πήδημα, αλλά με πέρασμα από 1η position σε relevé.

Τρόποι Εκτέλεσης

- Soubresaut failli, με έντονο κράτημα σε 5η position στον αέρα και μετά έξοδος του ποδιού στο effacé derrière,
- Sissonne failli, κατευθειάν άνοιγμα των δύο ποδιών στον αέρα.

Pas emboîté

/paz_ãboite/

Είναι συνεχόμενα και επαναλαμβανόμενα πηδήματα από το ένα πόδι στο άλλο με ή χωρίς μετακίνηση στο χώρο. Όταν δεν έχω μετακίνηση η εναλλαγή των ποδιών γίνεται συνήθως σε sur le cou-de-pied, ενώ όταν έχω μετακίνηση στο χώρο, τα πόδια αλλάζουν σε attitude devant ή derrière.

Τρόποι Εκτέλεσης

- Χωρίς μετακίνηση / Demi plié σε 5η position, ακολουθεί πήδημα και προσγείωση πάνω στο δεξί πόδι ενώ το άλλο βρίσκεται σε sur le

cou-de-pied derrière (ουσιαστικά εκτελώ ένα sissonne simple). Ακολουθεί πήδημα και αλλαγή των ποδιών από μικρή 1η position στον αέρα έτσι ώστε να καταλήξουμε σε plié πάνω στο αριστερό πόδι και αντίστοιχα το δεξί σε sur le cou-de-pied derrière. Το ίδιο μπορεί να συμβεί και με αλλαγή των ποδιών σε sur le cou-de-pied devant.

- Με μετακίνηση στο χώρο / Το ένα πόδι βρίσκεται σε attitude devant και το άλλο πόδι σε plié. Ακολουθεί πήδημα και εναλλαγή ποδιών σε attitude στον αέρα. Για να γίνει σωστά η κίνηση αυτή πρέπει η attitude να είναι καλά τοποθετημένες μέσα στο τετράγωνο που ορίζουν τα δύο κόκαλα της λεκάνης και όχι πιο ανοιχτές. Η αλλαγή των ποδιών γίνεται στο πιο ψηλό σημείο του άλματος την ώρα της αιώρισης και το ύψος των ποδιών που είναι κάθε φορά σε attitude μπορεί να είναι στις 45° ή 90° για τα devant ενώ για τα derrière μόνο στις 45°. Τα χέρια συμμετέχουν με διάφορες port de bras.

Διδασκαλία

- Τα emboîté χωρίς μετακίνηση μπορούμε να τα διδάξουμε με τα δύο χέρια στη μπάρα σε παιδιά που έχουν μάθει άλματα στο ένα πόδι.
- Τα emboîté με μετακίνηση τα διδάσκουμε σε μικρές ηλικίες (7-9 έτη) στη διαγώνιο, από γωνία 6 προς γωνία 2, με τα χέρια στη μέση.

Pas emboîté en tournant

/paz_ãboite ã turnã/

Έχει διαφορετική τεχνική εκτέλεση από τα προηγούμενα emboîté αφού έχουμε στροφή και εναλλαγή των ποδιών σε sur le cou-de-pied.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position croisé δεξί πόδι μπροστά, κατεύθυνση γωνία 8. Κάνουμε demi plié και βάζουμε το δεξί χέρι στη 1η position και το αριστερό στη 2η. Ακολουθεί πήδημα με μισή στροφή προς τα δεξιά έτσι ώστε το σώμα να καταλήξει με πλάτη στο κοινό και διαγώνια, με demi plié πάνω στο δεξί πόδι και το αριστερό σε sur le cou-de-pied devant. Αριστερό χέρι 1η και δεξί χέρι ανοίγει σε 2η. Το κεφάλι βρίσκεται πάνω από τον αριστερό ώμο κοιτώντας προς τη γωνία 2. Συνεχίζουμε εκτελώντας πάλι πήδημα προς την ίδια φορά με κατάληξη croisé δεξί πόδι sur le cou-de-pied devant και αριστερό σε plié, κατεύθυνση γωνία 8, δεξί χέρι 1η position και αριστερό χέρι 2η ενώ το κεφάλι κοιτάει πάνω από τον δεξί ώμο προς τη γωνία 2. Τα πόδια αλλάζουν στον αέρα περνώντας από μία μικρή 1η position, ενώ τα χέρια δεν συναντιούνται ποτέ στην 1η.

Τα χέρια σε αυτό το βήμα έχουν σημαντικό και λειτουργικό ρόλο καθώς βοηθούν στη στροφή την ώρα του άλματος. Επίσης πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι είναι σε 1η position το ίδιο χέρι με το πόδι που βρίσκεται σε cou-de-pied. Όλα τα cou-de-pied είναι μπροστά. Μπορούν να γίνουν σε demi point και pointes, ακολουθώντας τις ίδιες τεχνικές

Όπως σε όλες τις περιστροφικές κινήσεις πολύ σημαντικό ρόλο παίζει το κεφάλι, το οποίο δεν πρέπει να χάνει το spot έτσι ώστε να γίνεται με ακρίβεια η στροφή.

Μπορούν να γίνουν σε demi point και pointes, ακολουθώντας τις ίδιες τεχνικές υποδείξεις και αντί για cou-de-pied το ενεργητικό πόδι να είναι retiré. Και σε αυτή τη περίπτωση όλα τα retiré είναι μπροστά.

Αφορά την αρχή του πηδήματος.

υποδείξεις και αντί για cou-de-pied το ενεργητικό πόδι να είναι retiré. Και σε αυτή τη περίπτωση όλα τα retiré είναι μπροστά.

Grand fouetté en tournant sauté

/grã fwete ã turnã sote/

Αποτελεί βήμα προετοιμασίας για το *jeté entrelacé*.

Πρόκειται για ένα βήμα το οποίο απαιτεί μυϊκή δύναμη και τεχνική αρτιότητα προκειμένου να εκτελεστεί σωστά. Είναι άλμα σε ύψος και κάθετο με το πάτωμα που συνδυάζει ένα fouetté en tournant ταυτόχρονα με το πήδημα.

Διδασκαλία

Το fouetté αυτό είναι en dedans και διδάσκεται πρώτο γιατί θεωρείται πιο εύκολο

En dedans / Μπορούμε να στηθούμε διαγώνια ή και προφίλ. Αριστερό πόδι dégage devant, κατεύθυνση πλευρά 3. Πατάμε πάνω στο αριστερό πόδι κάνοντας plié, ενώ το δεξί με τη φορά του grand battement περνάει από 1η position plié και ανεβαίνει ψηλά μπροστά. Τα χέρια από allongé 2ης position έρχονται σε 1η position. Ταυτόχρονα, το αριστερό πόδι πιέζοντας καλά τη φτέρνα στο πάτωμα για να πάρει ώθηση εκτελεί πήδημα ενώ το ενεργητικό πόδι κάνει fouetté περνώντας από à la seconde en fesse για να συνεχίσει και να καταλήξει στη πλευρά 7 σε 1η ή 2η arabesque. Την ώρα της à la seconde τα χέρια βοηθούν ανεβαίνοντας στην 3η position έτσι ώστε να δημιουργηθεί μία αιώριση στην κορύφωση της ανύψωσης.

Πριν από αυτό το πήδημα υπάρχει συνήθως βήμα προετοιμασίας όπως chassé ή glissade.

Flèche = Τόξο

Temps de flèche

/tã dã fleʃe/

Είναι άλμα από το ένα πόδι στο άλλο, ιδιαίτερα τεχνικό, που συνδυάζει ένα grand battement και ένα développé devant ή δύο développé devant. Δεν απαιτεί ιδιαίτερο ύψος και δεν έχει μετακίνηση. Είναι όμως αρκετά θεαματικό και απαιτεί τεχνική και καλλιτεχνική ωριμότητα για την σωστή εκτέλεση του.

Διδασκαλία

Κατεύθυνση γωνία 2, αριστερό πόδι croisé dégage devant, χέρια 2η position allongé. Πατάω πάνω στο αριστερό πόδι σε demi plié και το δεξί κάνει grand battement ή développé devant. Ακολουθεί πήδημα όπου το αριστερό πόδι φεύγει από το έδαφος και κάνει ένα passé développé devant. Το τελείωμα μας βρίσκει με το αριστερό πόδι σε développé devant πάνω από 90° και τον κορμό σε cambré. Τα χέρια αφού έχουν περάσει από 1η position ακολουθούν την κίνηση των ποδιών και συνήθως το τελείωμα του βήματος μας βρίσκει με το ένα χέρι στην 3η και το άλλο στην 1η ή 2η position.

Temps de cuisse

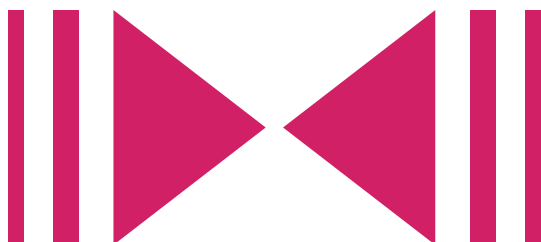
/tã dã kuisə/

Είναι ένα συνδυαστικό βήμα με τη μορφή σύνθεσης δύο βημάτων αλλά και αλλαγή κατεύθυνσης. Γίνεται σε έναν χρόνο με εκρηκτικότητα και ταχύτητα χωρίς να επιδιώκεται η ανύψωση αλλά η μετακίνηση προς την κατεύθυνση που έχει επιλεγεί.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position croisé δεξί πόδι πίσω, κατεύθυνση γωνία 2. Κάνουμε demi plié και βγαίνει το δεξί πόδι στο πλάι στο πάτωμα ή στον αέρα χαμηλά ή περνάει sur le cou-de-pied και κλείνει μπροστά σε demi plié. Ταυτόχρονα το σώμα αλλάζει κατεύθυνση προς τη γωνία 8 και ακολουθεί sissonne fermé προς όλες τις δυνατές κατευθύνσεις.

7 Χτυπήματα



Ο γενικός γαλλικός όρος των χτυπημάτων είναι *batterie* και αφορά χτυπήματα του ενός ποδιού πάνω στο άλλο. Πρόκειται για δεξιοτεχνικά άλματα που απαιτούν τεχνική αρτιότητα, μυϊκή δύναμη και ακρίβεια στην κίνηση.

Γενικοί Κανόνες Χτυπημάτων

- Κατά τη διάρκεια του χτυπήματος θα πρέπει και τα δύο πόδια να είναι καλά τεντωμένα και εξίσου ενεργητικά, κανένα δεν παραμένει παθητικό.
- Πριν από κάθε χτύπημα υπάρχει ένα μικρό ή μεγάλο άνοιγμα των ποδιών, έτσι ώστε να ακολουθήσει χτύπημα και κλείσιμο. Έτσι αν το χτύπημα γίνεται από την 5η position θα πρέπει να προηγηθεί άλμα, μικρό άνοιγμα των ποδιών στο πλάι, χτύπημα και κλείσιμο.
- Αν ένα χτύπημα γίνεται με τα πόδια ήδη σε πόζα, τότε κάποιες φορές πρέπει το πόδι που βρίσκεται στο έδαφος σε plié να ανέβει στο ύψος του ενεργητικού ποδιού και να το χτυπήσει.
- Τα χτυπήματα δεν θα πρέπει να γίνονται απλοποιημένα αλλά αντίθετα καθαρά και σωστά εκτελεσμένα. Γι'αυτό και διδάσκονται σε τάξεις που έχουν κατακτήσει καλά τα προηγούμενα άλματα.

Μικρά χτυπήματα θα πρέπει να γίνονται κοντά στο πάτωμα, με γρήγορη και κοφτή κίνηση των δύο ποδιών.

Κατηγοριοποίηση Χτυπημάτων

- Pas Battu
- Entrechat
- Brisé
- Cabriole

Pas battu

/pa baty/

Κάθε άλμα που διανθίζεται με ένα χτύπημα ονομάζεται pas battu. Τα χτυπήματα αυτά εισάγονται στο petit allegro αφού ο μαθητής έχει μάθει να εκτελεί σωστά όλα τα μικρά πηδήματα αλλά και σε μεγαλύτερα άλματα που αφορά κυρίως τους άντρες.

Για να γίνουν σωστά τα battu απαιτούν ακρίβεια στην κίνηση, μυϊκή υποστήριξη, κυρίως από προσαγωγούς και απαγωγούς, και λίγο μεγαλύτερο πηδήμα προκειμένου να προφτάσει το ένα πόδι να χτυπήσει το άλλο. Τα χτυπήματα γίνονται στην αντίθετη μεριά από εκεί που πρόκειται να κλείσει το πόδι.

Διδασκαλία

Έστω ότι προσθέτουμε battu στο βήμα *pas assemblé*. Βρίσκομαι σε 5η position demi plié en face με το δεξί πόδι πίσω. Βγαίνει το δεξί πόδι στο πλάι ενώ το αριστερό παραμένει σε plié. Ακολουθεί πηδήμα όπου

Για παράδειγμα, battu μπορεί να μπει σε μεγάλα πηδήματα όπως *assemblé volé* ή *saut de basque*.

Για το *échappé fermé battu*, στην περίπτωση που το δεξί πόδι είναι μπροστά πρώτου γίνει το άνοιγμα των ποδιών, τότε το χτύπημα θα γίνει πάλι μπροστά και το κλείσιμο πίσω. Όσον αφορά τα *échappé battu* τότε το χτύπημα προηγείται του ανοίγματος.

το δεξί πόδι κλείνει σε 5η position στον αέρα πίσω με μία κοφτή και γρήγορη κίνηση δίνοντας την αίσθηση του χτυπήματος. Ακολουθεί προσγείωση σε 5η position με το δεξί πόδι μπροστά.

- Πριν αρχίσουμε την διδασκαλία των *battu* καλό θα είναι στο μάθημα να έχουν προηγηθεί αρκετά *battement tendu pour batterie* έτσι ώστε το πόδι αλλά και το υπόλοιπο σώμα να έχει μπει στη λογική του χτυπήματος.
- Για τη διδασκαλία των *battu* συνήθως ξεκινάμε με τα *échappé*, ακολουθούν τα *assemblée* και τα *jeté* και ύστερα τα υπόλοιπα.

Entrechat

/ãtrɛʃae/

Ζυγός αριθμός → Αρχίζουν από τα δύο πόδια και καταλήγουν στα χτυπημάτων δύο πόδια.

Μονός αριθμός → Αρχίζουν από τα δύο πόδια και καταλήγουν στο χτυπημάτων ένα με το άλλο σε θέση *sur le cou-de-pied*.

Κατά τη διάρκεια του άλματος το άνοιγμα των ποδιών πρέπει να είναι τόσο ώστε να διακρίνεται καθαρά η αλλαγή των θέσεων. Όταν στην κίνηση υπάρχει αλλαγή κατεύθυνσης με *épaulement*, τότε γίνεται στο τελείωμα του βήματος.

Ακολουθεί ανάλυση του κάθε άλματος με βάση των αριθμών κινήσεων που περιλαμβάνει. Στην ανάλυση που θα κάνουμε παρακάτω θεωρούμε ότι το άλμα ξεκινάει από 5η position *croisé* δεξί πόδι μπροστά κατεύθυνση γωνία 8.

Ζυγός αριθμός χτυπημάτων

Τα *entrechats* με ζυγό αριθμό, ξεκινάνε από τα δύο πόδια και καταλήγουν στα δύο πόδια, με το ίδιο ή διαφορετικό πόδι μπροστά, ανάλογα τον αριθμό παλινδρομήσεων που ακολουθούν.

Royale

/rwajalə/

Είναι το άλμα στο οποίο έχω αλλαγή ποδιών με χτύπημα.

Χρόνος & Κίνηση

1. Πήδημα με άνοιγμα των ποδιών,
2. Χτύπημα των ποδιών με δεξί πόδι μπροστά,
3. Άνοιγμα των ποδιών,
4. Κλείσιμο των ποδιών και προσγείωση σε *demi plié* με το δεξί πόδι πίσω και αλλαγή *épaulement*.

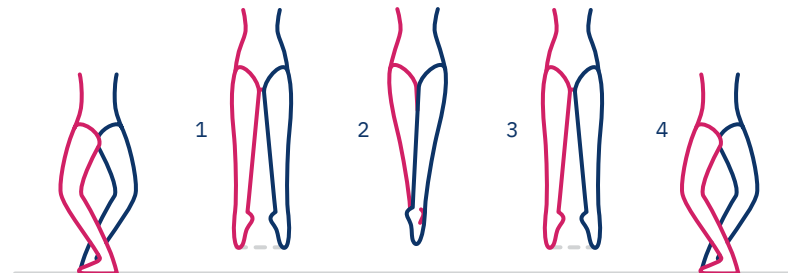
Entrechat quatre (4)

/ãtrɛʃa katrə/

Είναι το άλμα που έχει 4 κινήσεις και ουσιαστικά ένα χτύπημα.

Χρόνος & Κίνηση

1. Πήδημα με άνοιγμα των ποδιών στην 1η position,
2. Χτύπημα των ποδιών σε 5η position με δεξί πόδι πίσω,
3. Άνοιγμα των ποδιών,
4. Κλείσιμο με το ίδιο πόδι μπροστά διατηρώντας το *épaulement* χωρίς να αλλάξω γωνία.



Entrechat six (6)

/ãtrɛʃa siks/

Το πήδημα αυτό χρειάζεται λίγο παραπάνω ύψος γιατί ο αριθμός των κινήσεων αυξάνεται. Έχει 6 κινήσεις εκ των οποίων 2 *battus*, αλλαγή κατεύθυνσης και *épaulement*.

Χρόνος & Κίνηση

1. Πήδημα με άνοιγμα των ποδιών στην 1η position,
2. Πρώτο χτύπημα των ποδιών στην 5η position με δεξί πόδι πίσω,
3. Άνοιγμα των ποδιών,
4. Δεύτερο χτύπημα των ποδιών με δεξί πόδι μπροστά,
5. Άνοιγμα των ποδιών,
6. Κλείσιμο και προσγείωση στη 5η position με δεξί πόδι πίσω στη γωνία 2.

Entrechat huit (8)

/ãtrɛʃa ui/

Είναι το άλμα κατά το οποίο έχω 3 *battu*, χωρίς αλλαγή κατεύθυνσης, με *épaulement* στην ίδια γωνία.

Χρόνος & Κίνηση

1. Πήδημα με άνοιγμα των ποδιών στην 1η position,
2. Πρώτο χτύπημα στην 5η position με το δεξί πόδι πίσω,
3. Άνοιγμα των ποδιών,

Λέγεται και *changement battu*.

4. Δεύτερο χτύπημα σε 5η position με το δεξί πόδι μπροστά,
5. Άνοιγμα των ποδιών,
6. Τρίτο χτύπημα των ποδιών στην 5η position με το δεξί πόδι πίσω,
7. Άνοιγμα των ποδιών,
8. Κλείσιμο και προσγείωση σε 5η position με το δεξί πόδι μπροστά.

Μονός αριθμός χτυπημάτων

Τα entrechats με μονό αριθμό, ξεκινάνε από τα δύο πόδια και καταλήγουν στο ένα με το άλλο σε πόζα. Μπορούν να τα χωρίσουμε σε devant και derrière προκειμένου να προσδιορίσουμε ποιο πόδι κάνει τα χτυπήματα.

Entrechat trois (3)

/ãtrɛʃa trwa/

Είναι το άλμα κατά το οποίο υπάρχει αλλαγή ποδιών με battu και στην ολοκλήρωση του βρίσκομαι croisé με αλλαγή γωνίας από αυτή που ξεκίνησα. Μοιάζει δηλαδή με το royale, με τη διαφορά ότι καταλήγω με plié στο ένα πόδι και το άλλο σε sur le cou-de-pied devant ή derrière.

Χρόνος & Κίνηση

1. Πήδημα με άνοιγμα των ποδιών,
2. Χτύπημα των ποδιών σε 5η position με δεξί πόδι μπροστά,
3. Άνοιγμα των ποδιών,
4. Προσγείωση στην άλλη γωνία croisé πάνω στο αριστερό πόδι plié και πέρασμα του δεξιού ποδιού σε sur le cou-de-pied πίσω/μπρος.

Entrechat cinq (5)

/ãtrɛʃa sɛ̃/

Είναι το άλμα κατά τη διάρκεια του οποίου έχω αλλαγή ποδιών με battu, χωρίς αλλαγή κατεύθυνσης αφού στην ολοκλήρωση του παραμένω croisé στην ίδια γωνία με αυτή που ξεκίνησα, όπως στο entrechat-quatre, με τη διαφορά ότι καταλήγω με plié πάνω στο ένα πόδι και το άλλο sur le cou-de-pied devant ή derrière.

Χρόνος & Κίνηση

1. Πήδημα με άνοιγμα των ποδιών,
2. Χτύπημα των ποδιών σε 5η position με δεξί πόδι πίσω,
3. Άνοιγμα των ποδιών,
4. Χτύπημα των ποδιών σε 5η position με δεξί πόδι μπροστά,
5. Προσγείωση στο δεξί πόδι σε plié και το αριστερό σε sur le cou-de-pied derrière.

Entrechat sept (7)

/ãtrɛʃa sɛ/

Είναι το άλμα κατά τη διάρκεια του οποίου έχω αλλαγή των ποδιών με 2 battu και αλλαγή κατεύθυνσης αφού στην ολοκλήρωση του βρίσκομαι με αλλαγή épaulement στην άλλη γωνία.

Χρόνος & Κίνηση

1. Πήδημα με άνοιγμα των ποδιών,
2. Χτύπημα των ποδιών σε 5η position με δεξί πόδι πίσω,
3. Άνοιγμα των ποδιών,
4. Χτύπημα των ποδιών σε 5η position με δεξί πόδι μπροστά,
5. Άνοιγμα των ποδιών,
6. Χτύπημα των ποδιών σε 5η position με δεξί πόδι πίσω,
7. Προσγείωση στο αριστερό πόδι plié ενώ το δεξί σε sur le cou-de-pied derrière (γωνία 2).

Το άλμα αυτό μπορεί να τελειώσει με το ενεργητικό πόδι σε θέση attitude ή arabesque ή développé devant, σε μικρή ή μεγάλη πόζα. Η κίνηση αυτή μπορεί να οριστεί ως ένα sissonne ouverte με τα αντίστοιχα χτυπήματα.

Entrechat de volé

/ãtrɛʃa də vɔle/

Κάθε άλμα entrechat μπορεί να εκτελεστεί και με μετακίνηση προς οποιαδήποτε κατεύθυνση. Το πόδι ξεκινάει την κίνηση με γλίστρημα και άνοιγμα στις 90° μπρος-πλάι-πίσω, εκτελεί δηλαδή ένα grand assemblé. Έπειτα το ίδιο πόδι κάνει τα αντίστοιχα χτυπήματα του entrechat και προσγειωνόμαστε όπως ορίζεται το βήμα. Είναι βολικότερο πριν από αυτά τα entrechat να προηγείται ένα coupé ή ένα glissade.

Πρόκειται δηλαδή για το *assemblé volé battu*.

Τα entrechat de volé αφορούν κυρίως το αντρικό ρεπερτόριο.

Entrechat six de volé

/ãtrɛʃa siks də vɔle/

Είναι το άλμα στο οποίο έχουμε συνδυασμό από ένα grand assemblé με τα χτυπήματα ενός entrechat-six. Το πόδι βγαίνει με ένα grand battement à la seconde στις 90°, ακολουθεί πήδημα, μετακίνηση και τα χτυπήματα που ορίζει το βήμα.

Μπορεί επίσης να γίνει και με στροφή, όπως το *assemblé en tournant*.

Entrechat huit de volé

/ãtrɛʃa ɥi də vɔle/

Είναι άλμα παρόμοιο στην εκτέλεση του με το προηγούμενο αλλά με τον αντίστοιχο αριθμό χτυπημάτων που ορίζει το entrechat-huit.

Ξεκινάμε με δεξί πόδι croisé μπροστά και θεωρούμε ότι είναι αυτό που κάνει τα χτυπήματα.

Brisé

/brize/

Υπάρχουν 2 ειδών brisé, εκείνα που τελειώνουν στα 2 πόδια και αυτά που τελειώνουν στο 1 πόδι.

Καταλήγουν
στα 2 πόδια.

Brisé devant-derrière

/brize dǎvǎ-dɛrjɛrǎ/

Devant / Το brisé αυτό έχει μεταφορά προς τη κατεύθυνση που δείχνουν τα δάχτυλα του ποδιού που ανεβαίνει πρώτο στον αέρα και χρησιμοποιείται αρκετές φορές στο μάθημα και στη σκηνή συνήθως με step πριν από αυτό. Τέλος, τα συναντάμε και πολλά και συνεχόμενα. Για να επιτευχθεί το άλμα αυτό, πρέπει το πόδι που βγαίνει πρώτο στον αέρα να είναι καλά και σωστά μπροστά μας μέσα στο τετράγωνο της λεκάνης, έτσι ώστε όταν ανέβει και το άλλο πόδι να το βρει στην ευθεία του και να το χτυπήσει.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position croisé γωνία 2, αριστερό πόδι μπροστά, δεξί πόδι πίσω. Βρισκόμαστε σε plié και ο κορμός μπορεί να έχει ήδη μια κλίση προς τα μπροστά. Δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position arrondi ή allongé, κεφάλι κοιτάει στη παλάμη του δεξιού χεριού. Βγαίνει το δεξί πόδι περνώντας από 1η position plié και ανεβαίνει στον αέρα στις 45° σε θέση effacé devant. Ακολουθεί άλμα κατά το οποίο φεύγει και το αριστερό πόδι από το πάτωμα και βρίσκει το δεξί στον αέρα όπου το χτυπάει στη γάμπα (όχι στον αστράγαλο!). Ακολουθεί προσγείωση σε 5η position demi plié με το δεξί πόδι να έχει περάσει πάλι πίσω.

Το χτύπημα είναι
στην γάμπα, όχι στον
αστράγαλο.

Derrière / Το brisé αυτό έχει μεταφορά προς τα πίσω και ισχύουν οι ίδιοι κανόνες με το devant για τη σωστή εκτέλεση του.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position croisé γωνία 2, αριστερό πόδι μπροστά, δεξί πόδι πίσω. Βγαίνει το αριστερό πόδι effacé πίσω περνώντας από 1η position demi plié και ανεβαίνει στον αέρα στις 45°. Ακολουθεί πήδημα όπου ανεβαίνει και το δεξί πόδι στον αέρα χτυπώντας το άλλο πόδι στην κνήμη. Αριστερό χέρι 1η, δεξί χέρι 2η position συνήθως arrondi, κεφάλι στο κοινό και κλίση του κορμού προς τα πίσω. Τελειώνουμε με πέρασμα του αριστερού ποδιού μπροστά και plié σε 5η position.

Καταλήγουν
στο 1 πόδι.

Brisé dessus-dessous

/brize dǎsy-dǎsu/

Dessus / Έχει την ίδια τεχνική με το απλό brisé όμως το τελείωμα είναι πάνω στο ένα πόδι σε plié και το άλλο σε sur le cou-de-pied devant.

Διδασκαλία

Βρισκόμαστε 5η position croisé γωνία 2, αριστερό πόδι μπροστά δεξί πόδι πίσω, demi plié. Περνώντας το δεξί πόδι από 1η position plié ανεβαίνει σε θέση effacé devant στις 45°. Ακολουθεί πήδημα όπου το αριστερό πόδι το χτυπάει στο πίσω μέρος της κνήμης (στη γάμπα) και τελείωμα σε demi plié πάνω στο δεξί πόδι με το αριστερό να έχει περάσει σε θέση sur le cou-de-pied devant. Έχει μεταφορά προς τα μπροστά, ο κορμός έχει κλίση προς τα μπρος και τα χέρια είναι δεξί 1η και αριστερό 2η position, κεφάλι κοιτάει την παλάμη του δεξιού χεριού. Συνήθως ακολουθεί brisé dessous.

Dessous / Αν έχει προηγηθεί brisé dessus τότε βρισκόμαστε με αριστερό πόδι sur le cou-de-pied devant, δεξί πόδι σε plié και από εκεί φεύγει το αριστερό πόδι πίσω στον αέρα στις 45° χωρίς να περάσει από το πάτωμα. Ακολουθεί πήδημα και χτύπημα των δύο ποδιών και προσγείωση πάνω στο αριστερό πόδι σε demi plié και δεξί πόδι sur le cou-de-pied derrière. Αριστερό χέρι 1η, δεξί χέρι 2η position, κεφάλι στο κοινό. Έχει μεταφορά προς τα πίσω και ο κορμός έχει κλίση προς την ίδια κατεύθυνση.

Αν δεν έχει προηγηθεί
brisé dessus, τότε η
αφετηρία του είναι 5η
position demi plié.

Cabriole

/kabɾjɔlə/

Είναι ένα άλμα από το 1 πόδι και προσγείωση στο ίδιο πόδι ή από τα 2 με ταυτόχρονη έξοδο του ενός ποδιού. Γι'αυτό και μπορεί να ενταχθεί και στις αντίστοιχες κατηγορίες των πηδημάτων. Ο κορμός έχει αντίθετη κλίση από την κατεύθυνση που βρίσκεται το ενεργητικό πόδι ενώ τα χέρια παίρνουν τις πόζες που απαιτεί ο συνδυασμός.

Γίνεται μπροστά και πίσω, croisé και effacé, αλλά και écarté από 5η position αλλά και από βήμα προετοιμασίας όπως πχ sissone tombé, coupé, chassé κλπ. Η μορφή του ίδιου του cabriole δεν αλλάζει ανάλογα με την κατεύθυνση ή το βήμα προετοιμασίας.

Διδασκαλία

- Στην αρχή της διδασκαλίας του αφού ανέβει το ενεργητικό πόδι χαμηλά στις 45°, το άλλο κάνει ένα απλό temps leve χωρίς χτύπημα.
- Στο επόμενο στάδιο εκμάθησης βάζουμε χτύπημα πάλι σε χαμηλό ύψος. Τέλος ανεβάζουμε το πόδι ψηλά στις 90°+.

Το cabriole είναι μία
από τις πιο δύσκολες
μορφές αλμάτων που
περιέχουν χτύπημα
γι'αυτό και διδάσκεται
σε προχωρημένες
τάξεις.

Cabriole ouverte effacé devant

/kabɾjɔl uvert_ɛfase dǎvǎ/

Διδασκαλία

Στεκόμαστε croisé αριστερό πόδι μπροστά σε θέση dégagé devant, κατεύθυνση γωνία 2. Πατάμε πάνω στο αριστερό σε demi plié ενώ το δεξί ανεβαίνει με ένα grand battement σε θέση effacé devant.

Ακολουθεί χτύπημα των δύο ποδιών στον αέρα και προσγείωση πάνω στο αριστερό πόδι demi plié με το δεξί να μένει ψηλά στις 90° και πολύ καλά τεντωμένο. Ο κορμός έχει ελαφριά κλίση προς τα πίσω ενώ μια δόκιμη πόζα των χεριών είναι αριστερό χέρι 3η δεξί χέρι 2η position.

Cabriole fermé

/kabrjɔlə fɛrme/

Μπορεί να ενταχθεί στην κατηγορία πηδημάτων από τα 2 πόδια στα 2 πόδια, με ταυτόχρονη έξοδο του ενός.

Ομοίως με το cabriole ouverte effacé devant διαφέρει ως προς το τελείωμα του. Μόλις ολοκληρωθεί το χτύπημα το ενεργητικό πόδι κλείνει σε 5η position demi plié.

Double cabriole

/dublə kabrjɔlə/

Έχει την ίδια τεχνική εκτέλεση με το απλό αλλά τα χτυπήματα είναι 2 και μπορεί να είναι και ouverte και fermé. Μεταξύ των χτυπημάτων θα πρέπει να υπάρχει ένα μικρό άνοιγμα των ποδιών έτσι ώστε να φανεί ξεκάθαρα η κίνηση. Οι άντρες χορευτές μπορούν να εκτελέσουν και περισσότερα χτυπήματα από 2.

Pas balancé

/pa balãsɛ/

Όντας waltz, η μουσική είναι ανάλογη, δηλαδή σε μέτρο ¾.

Αν και η Vaganova εντάσσει το pas balancé στο petit allegro, με την πάροδο των χρόνων επικράτησε η φόρμα χωρίς πήδημα, δηλαδή plié, relevé, relevé και εντάχθηκε στην κατηγορία των valse. Κατά αυτόν τον τρόπο ξεκινάει και η διδασκαλία του, με τα δύο χέρια στη μπάρα και έπειτα στο κέντρο με τα χέρια στη μέση.

Pas balancé με jeté

/pa balãsɛ avɛk zɛtɛ/

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position en face, δεξί πόδι μπροστά, demi plié.

1. Το δεξί πόδι κάνει ένα jeté porté ενώ το αριστερό έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied derrière.
2. Έχουμε πάτημα πάνω στο αριστερό σε relevé και το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant.
3. Έχουμε demi plié πάνω στο δεξί πόδι και το αριστερό σε θέση sur le cou-de-pied derrière.

Το pas balancé μπορεί να γίνει και en tournant με στροφή ¼ όπου η κατεύθυνση αλλάζει με το πρώτο jeté, μένω για το επόμενο pas balancé και ξαναλλάζω μέτωπο με το επόμενο jeté.

Στο επόμενο μέτρο εκτελούμε την κίνηση προς τα αριστερά κάνοντας jeté με το αριστερό πόδι στο πλάι.

Pas balancé χωρίς πήδημα

/pa balãsɛ/

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position en face, δεξί πόδι μπροστά, δύο χέρια στη μπάρα και στην preparation ανεβαίνουμε relevé. Στην άρση της μουσικής το δεξί πόδι ανοίγει στο πλάι στις 45°.

1. Πέφτω πάνω στο δεξί πόδι σε demi plié ενώ το αριστερό έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied derrière.
2. Κάνω relevé πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied devant.
3. Πατάω σε relevé πάνω στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied derrière.

Στο επόμενο μέτρο εκτελώ την ίδια κίνηση προς τα αριστερά.

Στο pas balancé αυτό μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έντονο épaulement ξεκινώντας την κίνηση με άνοιγμα του ενεργητικού ποδιού στο écarté derrière και tombé προς την πίσω γωνία. Τα χέρια μπορούν να πάρουν διαφορετικές position ενώ η εναλλαγή των ποδιών μπορεί να γίνει και χωρίς sur le cou-de-pied.

Αφού τα παιδιά μάθουν να εκτελούν σωστά την κίνηση των ποδιών, συνεχίζουμε με το pas balancé στο κέντρο της αίθουσας.

Pas balancé en pointe

/pa balãsɛ ɑ̃ pwɛ̃tɑ/

Ακολουθούμε την ίδια τεχνική εκτέλεση με το pas balancé χωρίς πήδημα, μόνο που το πρώτο από τα δύο πηδήματα είναι πάνω στην που-έντ, ενώ το δεύτερο είναι σε demi pointe.

Pas de valse

/pa də valsɑ/

Όπως το pas balancé έτσι και αυτό αποτελείται από ένα plié και δύο relevé, αλλά κινείται από πίσω προς τα μπρος (en descendant), στην διαγώνιο (en diagonal) ή κυκλικά (en manège). Η διδασκαλία ξεκινάει δηλαδή plié, relevé, relevé με τα χέρια στη μέση σε μικρές ηλικίες 7-9 χρονών, αφού τα παιδιά μάθουν να πατάνε σωστά το relevé τους.

Διδασκαλία

Βρισκόμαστε στη διαγώνιο, χέρια στη μέση, γωνία 6 προς γωνία 2. Στεκόμαστε effacé με δεξί πόδι dégagé devant.

1. Πατάμε πάνω στο δεξί μας πόδι σε demi plié ενώ το αριστερό περνώντας από 1η position demi plié έρχεται σε θέση dégagé devant croisé. Το δεξί πόδι παραμένει σε plié.
2. Πατάω σε 4η position relevé με το αριστερό πόδι μπροστά.
3. Πατάω σε 4η position relevé με το δεξί πόδι μπροστά.

Στη συνέχεια της εκμάθησης μπορώ να προσθέσω απλές port de bras ενώ σε μεγαλύτερες τάξεις εκτελώ το ίδιο βήμα en tournant.

1. Στο επόμενο μέτρο, πατάω πάνω στο αριστερό πόδι σε demi plié ενώ το δεξί περνώντας από 1η position έρχεται σε θέση dégage effacé devant και το αριστερό παραμένει σε plié.
2. Εκτελώ δύο βήματα σε 4η position στο relevé, όπου βήμα και χρόνος. Συνεχίζω με τον ίδιο τρόπο μέχρι να φτάσω από τη γωνία 6 στη γωνία 2.

Pas de valse en tournant

/pa də vals ã turnã/

Διδασκαλία

Στεκόμαστε στη διαγώνιο, γωνία 6 προς γωνία 2, χέρια στη μέση, δεξί πόδι dégage effacé devant.

1. Πατάμε πάνω στο δεξί μας πόδι σε demi plié ενώ το αριστερό περνώντας από 1η position demi plié έρχεται σε θέση dégage devant croisé. Το δεξί πόδι παραμένει σε plié.
2. Πατάω σε 4η position relevé με το αριστερό πόδι μπροστά.
3. Πατάω σε 4η position relevé με το δεξί πόδι μπροστά.

Στο επόμενο μέτρο ακολουθεί αλλαγή κατεύθυνσης.

Στη συνέχεια της εκμάθησης τα χέρια μπορούν να πάρουν διάφορες position ενώ το ενεργητικό πόδι που περνάει από 1η position για να βγει είτε μπρος είτε πίσω, μπορεί να περάσει και με ένα μικρό ξεδίπλωμα στην άλλη μεριά.

1. Το αριστερό πόδι πατάω σε demi plié και ταυτόχρονα ο κορμός στρίβει δεξιόστροφα για να καταλήξει με μέτωπο στη γωνία 6. Το δεξί πόδι περνάει από 1η position demi plié και έρχεται σε θέση dégage derrière, ενώ το αριστερό παραμένει σε plié.
2. Έχουμε πάτημα του δεξιού ποδιού πίσω σε 4η position relevé.
3. Το σώμα στρίβει δεξιόστροφα ενώ το αριστερό πόδι πατάει σε 4η position relevé μπροστά, μέτωπο γωνία 2, έχοντας εκτελέσει μια ολόκληρη περιστροφή. Συνεχίζω με επανάληψη των βημάτων.

