

# Στροφές Pointe



ΜΕΡΟΣ Δ

**Στροφές**

**Pointe**



ΑΘΗΝΑ  
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

## 8 Στροφές

Αρχή διδασκαλίας σε παιδιά Δ 7  
Εισαγωγή στροφών Δ 7  
Διδασκαλία pirouettes Δ 8  
Κανόνες στροφών Δ 8  
Προσδιορισμός φοράς στροφών Δ 9  
Κατηγοριοποίηση στροφών σε σχέση με το χώρο Δ 10

### Στροφές πάνω στα 2 πόδια σε 5η position Δ 11

Demi-détourné Δ 11  
Battement soutenu en tournant Δ 11  
Tour en l'air Δ 12

### Pirouette Δ 12

Pirouette από 4η position με ενεργητικό πόδι θέση retiré Δ 13  
Pirouette από 5η position, με ενεργητικό πόδι θέση retiré Δ 14  
Pirouette από grand plié σε 5η position Δ 16  
Pirouette από 2η position, με ενεργητικό πόδι θέση retiré Δ 16  
Pirouette σε attitude Δ 17  
Pirouette attitude derrière, croisé Δ 17  
Pirouette attitude derrière, effacé Δ 18  
Pirouette attitude devant, croisé Δ 18  
Pirouette attitude devant, effacé Δ 18  
Pirouette σε arabesque Δ 19  
Pirouette σε 1η arabesque Δ 19  
Pirouette σε 2η arabesque Δ 19  
Pirouette σε 3η arabesque Δ 19  
Pirouette σε 4η arabesque Δ 20  
Tour à la seconde σε 90° από 2η position Δ 20  
Tour à la seconde σε 90° από 4η position Δ 21

### Στροφές από το 1 πόδι → στο άλλο Δ 21

Tour dégagé Δ 21

### Στροφές με μετακίνηση Δ 22

Jete σε relevé και μισή στροφή Δ 22  
Tour chaînés Δ 22  
Tour piqués Δ 23  
Tour soutenu Δ 24  
Pas emboîté en tournant Δ 25

### Στροφές πάνω στο ίδιο πόδι Δ 25

Tour suivi Δ 25

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

Συγγραφή: Σύλβια 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.

Fouetté en tournant Δ 26  
Fouetté en tournant με temps relevé Δ 26  
Fouetté en tournant με άνοιγμα à la seconde Δ 27  
Fouetté par terre Δ 27  
Grand fouetté effacé en face Δ 27  
Grand fouetté en tournant Δ 28  
Grand fouetté en tournant σε relevé Δ 29  
Grand fouetté italiene Δ 29  
Riversé Δ 29  
Tour lent Δ 31  
Tour sautillé Δ 31

**Στροφές με παρτενέρ Δ 31**

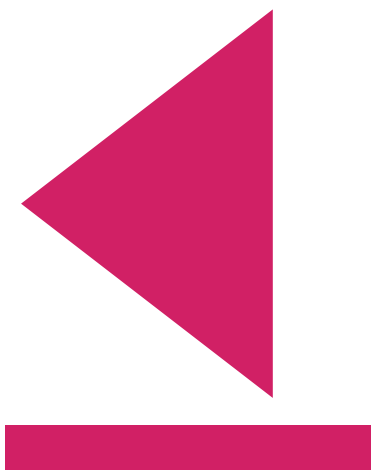
Τρόποι τοποθέτησης χεριών του παρτενέρ Δ 31

## **9 Pointe**

Πότε ξεκινά η εκμάθηση pointe; Δ 33  
Ανάβασμα στις pointe Δ 33  
Γενικοί κανόνες Δ 33

Temps levé Δ 34  
Échappé Δ 34  
Glissade Δ 35  
Temps Lié Δ 35  
Assemblé soutenu Δ 36  
Jeté Δ 36  
Petit jeté Δ 36  
Grand jeté Δ 37  
Grand jeté Δ 37  
Sissonne simple Δ 38  
Sissonne ouverte Δ 38  
Rond de jambe en l'air Δ 38  
Coupé ballonné Δ 39  
Pas ballonné Δ 39  
Pas emboîté en tournant Δ 40  
Pas de bourrée suivi Δ 40  
Sauté Δ 41  
Tour Δ 41

## 8 Στροφές



Τους ονομάζουμε και ορίζουμε κάθε περιστροφική κίνηση του σώματος σε κάθετο άξονα πάνω στα 2 ή στο 1 πόδι. Οι στροφές είναι ένα πολύ μεγάλο κεφάλαιο στον χορό, γι'αυτό και η διδασκαλία τους πρέπει να γίνει από νωρίς, σταδιακά, με υπομονή και επιμονή σε κάποιες βασικές αρχές και κανόνες που θα αναλύσουμε παρακάτω. Οι γυναίκες έχουν κυρίως στροφές στο πάτωμα, *par terre*, ενώ οι άντρες έχουν και στροφές που γίνονται στον αέρα, *en l'air*.

Η σειρά καταγραφής βασίζεται στον βαθμό δυσκολίας προχωρώντας σταδιακά στην πιο περίπλοκη.

### Αρχή διδασκαλίας σε παιδιά

- Η διδασκαλία των στροφών ξεκινάει από νωρίς σε παιδιά που κάνουν μουσικοκινητική αγωγή όπου εκεί μαθαίνουν να στρίβουν γύρω από τον εαυτό τους σε 6η position flat foot, με τα χέρια στη μέση, κοιτώντας σταθερά σε ένα σημείο στο χώρο.
- Αργότερα, αυτό μπορεί να γίνει και στη διαγώνιο με μικρά βήματα, σε 2η position relevé, κοιτώντας μόνο στη γωνία και χρησιμοποιώντας το κεφάλι, το οποίο πρέπει να βρίσκεται πάνω από τον ώμο που είναι κάθε φορά στη γωνία όπου κατευθυνόμαστε. Τα χέρια καλό είναι να βρίσκονται ακόμη στη μέση για να κρατούν τους ώμους προς τα κάτω και να μην αποσυντονίζουν την κίνηση.
- Μετέπειτα, και αφού έχουμε περάσει από την μουσικοκινητική αγωγή στο μπαλέτο, μπορούμε να εισάγουμε τις στροφές με την ακόλουθη σειρά διδασκαλίας.

### Εισαγωγή στροφών

Βεβαιωνόμαστε ότι το παιδί ηλικίας 8ετών+ έχει μάθει να ισορροπεί πάνω στα 2 πόδια σε relevé και συνεπώς έχει δυνατούς αστραγάλους, μετατόρσια και γενικότερα έχει ενδυναμώσει όλους τους μύες του ποδιού και του πέλματος.

- Ξεκινάμε από την μπάρα με στροφές που γίνονται πάνω στα 2 πόδια σε 5η position, όπως *demi detourne*, από τη μία μεριά στην άλλη, διδάσκοντας πρώτα το *en dedans* και ύστερα το *en dehors*. Αρκετά αργότερα μαθαίνουμε το ολόκληρο *detourne*.
- Αφού έχουμε ολοκληρώσει έναν κύκλο μαθημάτων και έχουμε διδάξει στο παιδί βασικούς κανόνες στροφών, βγαίνουμε στο κέντρο και συνεχίζουμε τη διδασκαλία των στροφών πάνω στα 2 πόδια σε 5η position εισάγοντας τα *battement soutenu en tournant* επί τόπου και πολύ αργότερα, με μετακίνηση στο χώρο.
- Στη συνέχεια της διδασκαλίας εισάγουμε τα *jete se relevé και μισή στροφή*, για να μάθει το παιδί να ελευθερώνει γρήγορα το ένα πόδι ταυτόχρονα με μετακίνηση στο χώρο και στροφή.
- Τέλος, περνάμε στις στροφές από τα 2 πόδια στο 1, τις λεγόμενες *pirouettes*.

## Διδασκαλία pirouettes

- Η μελέτη των πιρουετών ξεκινάει πάλι από τη μπάρα. Το παιδί επαναλαμβάνει πολλές φορές την κίνηση της προετοιμασίας από plié και γρήγορο ανέβασμα του ενεργητικού ποδιού σε θέση sur le cou-de-pied ή retiré devant και ταυτόχρονα το σταθερό σε relevé.
- Στη συνέχεια, εισάγουμε και την κίνηση του χεριού όπου συνδυάζουμε την κίνηση του ποδιού με αυτή του χεριού. Όταν το πόδι κάνει plié, τότε το χέρι βρίσκεται σε allongé, ενώ έπειτα από το ανέβασμα του ποδιού σε θέση sur le cou-de-pied ή retiré devant το χέρι γίνεται arrondi. Σε πρώτο στάδιο η κίνηση επαναλαμβάνεται πολλές φορές ενώ το ένα χέρι κρατάει μονίμως την μπάρα.
- Έπειτα προτρέπουμε να αφήνουν την μπάρα και να ισορροπούν στο 1 πόδι. Αργότερα, βγαίνουμε στο κέντρο όπου το σώμα πρέπει να βρίσκει ισορροπία αμέσως.
- Συνεχίζουμε με τέτοιου είδους ασκήσεις στη μπάρα από διαφορετικές position για preparation, όπως 4η ή 5η position, και αφού βεβαιωθούμε ότι το παιδί είναι έτοιμο, τότε εισάγουμε την στροφή, αρχικά μισή και ύστερα ολόκληρη. Καλό θα ήταν να ξεκινήσουμε με τη διδασκαλία των en dehors στροφών, διότι είναι πιο εύκολο το σώμα να διατηρήσει τη σωστή του θέση κατά τη διάρκεια της στροφής.

Όταν ο σκοπός του μαθήματος είναι η διδασκαλία των στροφών, τότε ο δάσκαλος πρέπει να επιμένει πολύ στη μπάρα σε ασκήσεις που έχουν *sissonne simple, detourne* και πολλές *ισορροπίες*.

## Κανόνες στροφών

### Spot

Στις στροφές η κίνηση του κεφαλιού και η χρήση των ματιών είναι καθοριστική, γι'αυτό και ορίζουμε ένα σημείο αναφοράς, το λεγόμενο spot, το οποίο βρίσκεται εκεί που θέλουμε να καταλήξει η στροφή μας, και το κοιτάμε συνέχεια. Έτσι, το κεφάλι το αφήνουμε τελευταίο στο σημείο αυτό και το ξαναπαίρνουμε πρώτο. Κοιτώντας το συγκεκριμένο σημείο το σώμα οδηγείται αυτόματα προς αυτό.

### Χέρια

Η κίνηση των χεριών στις στροφές έχει λειτουργικό ρόλο. Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας τα χέρια κάνουν συνήθως allongé μέσω του οποίου παίρνουν συμπληρωματική ώθηση ενώ κατά τη διάρκεια της στροφής πρέπει να παραμένουν ακίνητα κρατώντας σταθερά την επιλεγμένη position.

### Στάση σώματος

Η κοιλιά, η πλάτη και οι ώμοι, διατηρούν τους ρόλους τους. Η κοιλιά είναι κρατημένη και σφιχτή, η πλάτη είναι δυνατή και πιέζει κάτω και προς τα έξω, ενώ οι ώμοι είναι προς τα κάτω. Με αυτόν τον τρόπο,

το σώμα παραμένει στον κάθετο άξονα κατά τη διάρκεια της στροφής. Επίσης, η ωμοπλάτη που είναι αντίθετη σε σχέση με τη φορά της στροφής πρέπει να σπρώξει για να δώσει ώθηση.

### Ενεργητικό πόδι

Το ενεργητικό πόδι οδηγεί τις en dehors στροφές. Ανεβαίνει με ακρίβεια στην πόζα που έχουμε επιλέξει να στρίψουμε και πρέπει να παραμένει en dehors ακόμη κι αν η στροφή εκτελείται en dedans. Μένει ακίνητο και σε σταθερό ύψος στην πόζα (arabesque, à la seconde, attitude) κατά τη διάρκεια της στροφής και όταν χρειάζεται είναι τέλεια τεντωμένο και το πέλμα να βρίσκεται στην πλήρη έκταση του.

### Σταθερό πόδι

Το σταθερό πόδι οδηγεί τις en dedans στροφές. Ωφείλει να κρατήσει όλο το βάρος του σώματος με ταυτόχρονη περιστροφή οπότε πρέπει να είναι τέλεια τεντωμένο και σε τέλειο relevé, αν και εφόσον η στροφή εκτελείται σε αυτό. Όταν πρόκειται για en dehors στροφές, διατηρεί το en dehors του και αντιστέκεται λίγο στην κίνηση.

### Plié

Το plié της preparation και της προσγείωσης. Το plié αυτό παίζει εξίσου σημαντικό ρόλο με την ίδια τη στροφή. Στην preparation πρέπει να είναι ζουμερό, ελαστικό και όχι στεγνό, έτσι ώστε να μας δώσει την κατάλληλη ώθηση για να στρίψουμε και παλμό για να αιωρηθούμε κατά τη διάρκεια της στροφής. Στην προσγείωση πάλι παίζει σημαντικό ρόλο γιατί λειτουργεί ως φρένο για την φόρα που έχουμε πάρει. Αν πάλι έχουμε συνεχόμενες στροφές, δηλαδή tour suivi, το plié της προσγείωσης λειτουργεί και ως αφετηρία για την επόμενη στροφή, οπότε έχει διπλό ρόλο. Και στις δύο περιπτώσεις, το plié πρέπει να είναι με τις δύο φτέρνες καλά στο πάτωμα έτσι ώστε η ίδια η στροφή να παίρνει δύναμη από αυτό.

## Προσδιορισμός φοράς στροφών

*En dehors* / Ορίζουμε την περιστροφική κίνηση του σώματος στην οποία η στροφή γίνεται προς την κατεύθυνση του ενεργητικού ποδιού, το οποίο οδηγεί την κίνηση, και έξω από το σταθερό, το οποίο ορίζει τον άξονα.

*En dedans* / Ορίζουμε την περιστροφική κίνηση του σώματος στην οποία η στροφή γίνεται προς την κατεύθυνση του σταθερού ποδιού, το οποίο οδηγεί την κίνηση, με το ενεργητικό πόδι να ακολουθεί.

## Κατηγοριοποίηση στροφών σε σχέση με το χώρο

### 1η Ομάδα

Στροφές που γίνονται επιτόπου. Χωρίζεται σε 4 κατηγορίες.

Όλες οι tour μπορούν να γίνουν en dehors & en dedans.

- α. Στροφές που γίνονται πάνω στα 2 πόδια σε 5η position: demi détourné, détourné, battement soutenu en tournant, tour en l'air
- β. Στροφές από τα 2 πόδια στο 1: tours από 4η-5η-2η position με το ενεργητικό πόδι σε sur le cou-de-pied, retiré και άλλες πόζες όπως attitude, arabesque, à la seconde
- γ. Στροφές από το 1 πόδι στο άλλο: tour dégagé
- δ. Στροφές πάνω στο ίδιο πόδι: Συνεχόμενες πιρουέτες όπως tour suivi, tour fouetté στις 45°/90°, grand fouetté effacé en face, grand fouetté en tournant, grand fouetté italienne, grand fouetté en tournant sauté, renversé, tour lent ή promenade, tour sautillé, tour à la seconde

#### 2η Ομάδα

Στροφές που γίνονται με μετακίνηση στο χώρο, και στη διαγώνιο: jete σε relevé και μισή στροφή, tour chaînés, tour riqué, tour soutenu, pas emboîté en tournant.

#### Στροφές πάνω στα 2 πόδια σε 5η position

##### Demi-détourné

/dæmi-deturne/

##### Διδασκαλία

*En dedans* / Αρχίζουμε με αυτό το βήμα στη μπάρα ξεκινώντας από τη μία μεριά προς την άλλη. Βρισκόμαστε 5η position δεξί πόδι μπροστά, αριστερό χέρι στη μπάρα, δεξί χέρι 2η position, demi plié. Ανεβαίνουμε relevé κλείνοντας καλά την 5η μας με το ενεργητικό πόδι να μαζεύει για το κλείσιμο, ενώ το δεξί χέρι έρχεται στη 1η position. Στρίβουμε προς την μπάρα όπου τα χέρια συναντιούνται στην 1η position. Τα πόδια περνώντας από μια μικρή 1η position, αλλάζουν θέση και καταλήγοντας στην άλλη μεριά, βρισκουμε μπροστά μας το αριστερό πόδι το οποίο τοποθετούμε en dehors σε 5η position μπροστά. Το δεξί χέρι πιάνει τη μπάρα, το αριστερό ανοίγει σε 2η position και τα πόδια κάνουν demi plié.

*En dehors* / Βρισκόμαστε 5η position δεξί πόδι πίσω demi plié, αριστερό χέρι στην μπάρα, δεξί χέρι 2η position. Ανεβαίνουμε σε relevé κλείνοντας καλά την 5η μας με το ενεργητικό πόδι, δηλαδή το πίσω πόδι, στρίβουμε έξω από την μπάρα και καταλήγουμε στην άλλη μεριά τελειώνοντας σε 5η position demi plié με το αριστερό πόδι πίσω και το δεξί χέρι στη μπάρα. Τα χέρια σε αυτή τη στροφή μπορούν να παραμείνουν και ανοιχτά σε 2η position.

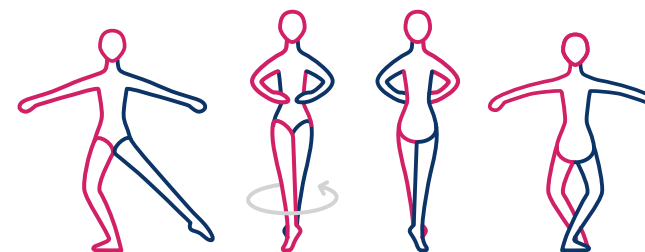
Και οι 2 αυτές στροφές μπορούν να γίνουν μεγαλύτερες έως και ολόκληρες, τα λεγόμενα *détourné*.

#### Battement soutenu en tournant

/batəmə sutəny ã turnã/

##### Διδασκαλία

*En dehors* / Η διδασκαλία γίνεται στο κέντρο της αίθουσας. Στεκόμαστε en face, δεξί πόδι βγαίνει dégagé στο πλάι ενώ το αριστερό κάνει demi plié και τα δύο χέρια βρίσκονται σε 2η position allongé. Κλείνει το δεξί πόδι πίσω, για en dehors στροφή, σε 5η position, ανεβάζοντας και τα δύο πόδια σε relevé. Τα χέρια έρχονται από 2η σε 1η position. Εκτελώ μισή στροφή προς τα δεξιά, άρα en dehors, και τελειώνουμε με πλάτη στο κοινό, δεξί πόδι μπροστά 5η position demi plié.



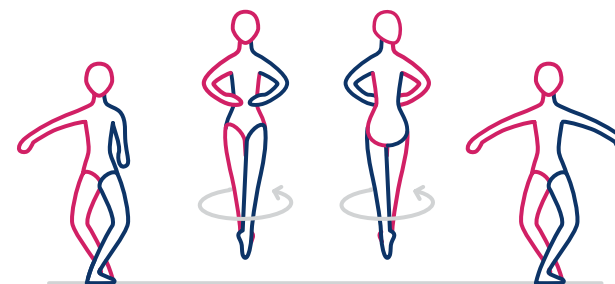
Ομοίως γίνεται en dedans, μαζεύοντας το δεξί πόδι μπροστά και στρίβοντας αριστερόστροφα.

Με την ίδια λογική, μπορεί να εκτελεστεί και με riqué, μόνο που θα έχει μετακίνηση στο χώρο και στροφή σε 5η position. Συνήθως γίνεται σε άσκηση στη διαγώνιο.

#### Tour en l'air

/tur ã lɛr/

Πρόκειται για στροφή που γίνεται στον αέρα σε 5η position η οποία συναντάται κυρίως σε ανδρικούς συνδυασμούς, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν εκτελείται και από χορεύτριες. Υπάρχουν διπλές και τριπλές tour en l'air που εκτελούν οι άντρες λόγω διαφορετικής σωματοδομής.



##### Διδασκαλία

Ποετοιμασία σε βαθύ demi plié έτσι ώστε το σώμα να πάρει ώθηση για να πηδήξει ψηλά. Δεξί πόδι μπροστά, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position, en face. Σπρώχνουμε το πάτωμα με τις φτέρνες, πηδάμε στον αέρα τεντώνοντας κατευθείαν τα πέλματα και εκτελούμε μία ολόκληρη περιστροφή καταλήγοντας σε demi plié, είτε με το δεξί πόδι μπροστά είτε πίσω. Τα χέρια κατά τη διάρκεια της στροφής κλείνουν σε 1η position, ενώ το κεφάλι ακολουθεί τους κανόνες των στροφών.

Αν γίνει αλλαγή ποδιών, δηλαδή στην προκειμένη βρεθούμε με το δεξί πόδι μπροστά, τότε πρόκειται για changement en tournant.

Είναι πολύ σημαντικό την ώρα του άλματος το σώμα να παραμείνει συμπαγές και ο άξονας κάθετος προς το πάτωμα χωρίς να πάρει οποιαδήποτε κλίση. Τέλος, οι ώμοι πρέπει να πιέζουν προς τα κάτω γιατί σε τέτοιες στροφές έχουν την τάση να ανεβαίνουν ψηλά.

Για διπλές και τριπλές περιστροφές χρειαζόμαστε περισσότερο ύψος και μεγαλύτερη μυϊκή υποστήριξη ενώ ισχύουν οι ίδιοι κανόνες που διέπουν τις διπλές και τριπλές πιρουέτες.

### Pirouette

/pirwetə/

Πριν εκτελέσω οποιαδήποτε στροφή, υπάρχει πάντα στην διδασκαλία το απλό ανέβασμα σε relevé με το άλλο σε sur le cou-de-pied ή retiré devant.

Πρόκειται για στροφές από τα 2 πόδια στο 1 πόδι (1η ομάδα, β) που είναι ευρέως γνωστές ως πιρουέτες. Στις στροφές αυτές η διδασκαλία γίνεται σταδιακά και αφορά την position της προετοιμασίας της στροφής και όχι τόσο την στροφή καθαυτή. Ξεκινάμε λοιπόν να διδάσκουμε στροφές από 4η, από 5η και τέλος από 2η position.

Πριν εκτελέσω οποιαδήποτε στροφή, υπάρχει πάντα στην διδασκαλία η επανάληψη της preparation δηλαδή το απλό ανέβασμα σε relevé με το άλλο σε sur le cou-de-pied ή retiré devant. Για όλες τις en dedans στροφές υπάρχει κι ένας άλλος τρόπος για να έρθει το ενεργητικό πόδι σε θέση retiré. Όσο είμαστε ακόμα σε plié, ανοίγει το πίσω πόδι στο πλάι, είτε μέσω rond είτε κατευθείαν με ξεδίπλωμα στην à la seconde και το άλλο πόδι βαθαίνει στο plié. Ακολουθεί ανέβασμα σε relevé, κλείσιμο το ενεργητικού ποδιού σε retiré devant και στροφή.

Από αυτή την position προετοιμασίας μπορούμε να εκτελέσουμε πιρουέτες όπου το ενεργητικό πόδι είναι σε arabesque, attitude ή retiré πίσω. Οι πιρουέτες αυτές γίνονται σε επαγγελματικές τάξεις και προχωρημένα τμήματα. Επίσης το τελείωμα των στροφών μπορεί να γίνει σε άλλη πόζα εκτός από αυτή της στροφής ή σε προσγείωση στο πάτωμα. Για περισσότερες από μία στροφές πρέπει να πάρουμε μεγαλύτερη φόρα και να γνωρίζουμε ήδη από την preparation πόσες στροφές θέλουμε να κάνουμε, ώστε το σώμα να είναι κατάλληλα προετοιμασμένο. Είναι πολύ σημαντικό να μην αφήνουμε στην τύχη τις στροφές γιατί το να μπορούμε να κάνουμε πολλές είναι δείγμα τεχνικής αρτιότητας και καλλιτεχνικής ωριμότητας.

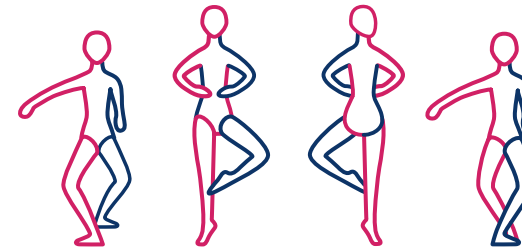
### Pirouette από 4η position, με ενεργητικό πόδι θέση retiré

/pirwet a partir də 4ə pozisjõn\_ã rətire/

#### Διδασκαλία

**En dehors, δεξιόστροφη /** Πριν ξεκινήσουμε να μαθαίνουμε την στροφή αυτή, πρέπει να γίνει πολλές φορές η προετοιμασία ώστε ο μαθητής να εξοικειωθεί με την συγχρονισμένη κίνηση χεριών και ποδιών. Στεκόμαστε 4η position, δεξί πόδι πίσω demi plié, αριστερό χέρι στη

μπάρα, δεξί χέρι 1η position. Βαθαίνουμε κι άλλο το plié, δεξί χέρι allongé 1ης position, δεξί πόδι ανεβαίνει πολύ γρήγορα σε θέση retiré, αριστερό πόδι ανεβαίνει relevé, δεξί χέρι στρογγυλεύει σε 1η position.



- Στο επόμενο στάδιο της εκμάθησης αφήνουμε λίγο τη μπάρα φέρνοντας και το άλλο χέρι σε 1η position, μένουμε για λίγο ισορροπία και κατεβαίνουμε σε demi plié με δεξί πόδι πίσω σε 4η position.
- Σε τελευταίο στάδιο, εισάγουμε την στροφή, αρχικά τέταρτο (¼), ύστερα μισή και τελικά ολόκληρη.

Η τελική μορφή της στροφής είναι η ακόλουθη. Croisé, μέτωπο γωνία 2, αριστερό πόδι μπροστά, demi plié και στα δύο πόδια, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Εκτελούμε γρήγορο ανέβασμα σε relevé πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί έρχεται σε θέση retiré μπροστά. Τα χέρια κλείνουν γρήγορα σε 1η position και το κεφάλι μένει μέχρι τελευταία στιγμή στη γωνία 2 και είναι το πρώτο που θα ξανακοιτάξει την ίδια γωνία. Το ενεργητικό πόδι είναι αυτό που προηγείται και οδηγεί την κίνηση (δεξί) όπως άλλωστε σε όλες τις en dehors στροφές, και η αντίθετη ωμοπλάτη (αριστερή) σπρώχνει για να δώσει την ώθηση. Το relevé πρέπει να είναι δυνατό καθ'όλη τη διάρκεια της πιρουέτας, το γόνατο του ενεργητικού ποδιού να παραμείνει έξω και ψηλά και τα χέρια καλά κρατημένα και ακίνητα στη 1η position. Το τελείωμα της πιρουέτας μας βρίσκει στην ίδια γωνία 2 croisé με το αριστερό πόδι σε demi plié και το δεξί πόδι πίσω τεντωμένο με το πέλμα πατημένο.

Στην τελική πόζα τα χέρια μπορούν να πάρουν τις εξής θέσεις:

- δεξί και αριστερό χέρι 2η position arrondi, κεφάλι στο κοινό.
- δεξί χέρι 1η allongé, αριστερό 2η allongé, κεφάλι στο δεξί χέρι.
- δεξί χέρι 3η allongé, αριστερό 2η allongé, κεφάλι στο κοινό.

**En dedans, δεξιόστροφη /** Είναι μία στροφή που αρχίζει από άλλη γωνία και τελειώνει συνήθως σε διαφορετική γωνία, γι'αυτό και πρέπει να προσέξουμε καλά που θα κοιτάξουμε κατά τη διάρκεια της στροφής, δηλαδή την κατεύθυνση του spot.

Γωνία 8, croisé, δεξί πόδι μπροστά demi plié, αριστερό πόδι πίσω τεντωμένο με όλο το πέλμα πατημένο. Το βάρος μας βρίσκεται στο μπροστινό πόδι, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι το πίσω δεν θα είναι καλά πατημένο. Δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Ανεβαίνουμε πάνω

Σε όλες τις πιρουέτες που το ενεργητικό πόδι βρίσκεται σε θέση retiré, προσέχουμε η θέση του να είναι μπροστά ανεξάρτητα από την preparation ή το τελείωμα της στροφής.

Αντίστοιχα έχουμε και την en dehors, αριστερόστροφη, μόνο που η preparation της είναι στην γωνία 8 croisé με δεξί πόδι μπρος, αριστερό πόδι πίσω demi plié, αριστερό χέρι 1η, δεξί χέρι 2η position. Ομοίως όλα τα υπόλοιπα.

Αντίστοιχα τοποθετούμε το σώμα μας για την en dedans αριστερόστροφη πιρουέτα.



στο δεξί μας πόδι σε relevé ενώ το αριστερό έρχεται σε θέση retiré μπροστά, εκτελούμε μία ολόκληρη περιστροφή κατά τη διάρκεια της οποίας τα χέρια κλείνουν σε 1η ή 3η position. Τελειώνουμε στη γωνία 2 σε 5η position demi plié με το αριστερό πόδι μπροστά.

Τα χέρια σε αυτήν την στροφή μπορούν να πάρουν διαφορετική position ανάλογα με την λειτουργικότητα τους:

- Για καλύτερο άξονα, να συναντηθούν στην 1η και να ανέβουν μαζί στην 3η position
- Για περισσότερη φόρα και πολλαπλές στροφές, να κάνουν allongé 2ης position στην preparation λίγο πριν το ανέβασμα και να έρθουν στη 3η position από έξω.

### Pirouette από 5η position, με ενεργητικό πόδι θέση retiré

/pirwet a partir də 5ə pozisjõn\_ã rətire/

Οι πιρουέτες από 5η position έχουν μια δυσκολία όσον αφορά την preparation τους, διότι η 5η όντας κλειστή position δίνει λιγότερη φόρα, συγκριτικά με την 4η position. Σημαντικό ρόλο παίζει το plié της preparation το οποίο πρέπει να είναι ελαστικό και ζουμερό, όπως επίσης και η αντίθετη ωμοπλάτη, πάντα σε σχέση με το που στρίβουμε, η οποία ενεργεί συνέχεια κατά την διάρκεια της στροφής. Παρόλα αυτά, επειδή στην πιρουέτα από 5η position en dehors, ανεβαίνει σε θέση retiré το πόδι που είναι ήδη μπροστά, σε αντίθεση με την 4η position όπου το πόδι έρχεται από πίσω προς τα μπρος, θεωρείται πιο δύσκολη στην κατανόηση και εκμάθησης της.

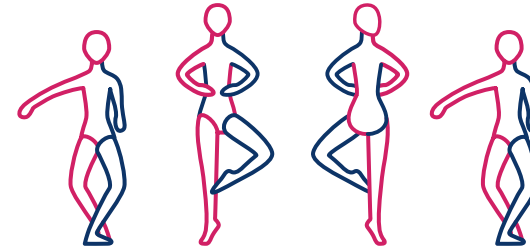
### Διδασκαλία

*En dehors, δεξιόστροφη* / Στεκόμαστε 5η position, δεξί πόδι μπροστά, demi plié, αριστερό χέρι μπάρα, δεξί χέρι 1η position. Λίγο πριν το relevé, το plié βαθιάει και το δεξί χέρι κάνει allongé 1ης position. Με ταυτόχρονη κίνηση, ανεβαίνω σε relevé πάνω στο αριστερό πόδι, ενώ το δεξί έρχεται σε θέση retiré devant. Τα χέρια κλείνουν σε 1η position και αυτή την πιρουέτα την διδάσκω σταδιακά. Τις πρώτες φορές εκτελώ την preparation χωρίς να εισάγω στροφή και έπειτα στροφή κατά ¼, ½, ολόκληρη.

### Τρόποι προσγείωσης

- Ένας τρόπος προσγείωσης είναι να περάσει το δεξί πόδι πίσω σε 5η position demi plié.
- Εναλλακτικά το πόδι μπορεί να ξανακλείσει σε 5η position μπροστά και να επαναλάβουμε το ίδιο. Αυτό που πρέπει να προσέξουμε είναι το αριστερό πόδι να περάσει πίσω τελευταία στιγμή και όχι κατά την διάρκεια της στροφής. Μπορούμε να έχουμε αυτή την στροφή από 5η position βάζοντας το δεξί πόδι πίσω στην preparation και κρατώντας το πίσω κατά τη διάρκεια της στροφής. Διδάσκεται σε μεσαίο και προχωρημένο επίπεδο.

*En dedans, δεξιόστροφη* / Δεξί πόδι μπροστά, 5η position demi plié, δεξί χέρι στην μπάρα, αριστερό χέρι 2η position allongé. Για την εκμάθηση της κάνουμε την ίδια άσκηση προετοιμασίας όπως και στις προηγούμενες στροφές. Για την στροφή ανεβαίνουμε πάνω στο δεξί πόδι σε relevé, τοποθετώντας το αριστερό πόδι σε θέση retiré devant. Εκτελούμε δεξιόστροφη en dedans πιρουέτα καταλήγοντας με το αριστερό πόδι μπροστά σε 5η position demi plié. Ισχύουν όλοι οι κανόνες των στροφών γενικότερα και αυτών που αρχίζουν από 5η position ειδικότερα.



### Pirouette από grand plié σε 5η position

/pirwet a partir də grã plje\_ã 5ə pozisjõ/

### Τρόποι Εκτέλεσης

- Στέκομαι 5η position croisé, δεξί πόδι μπροστά, κατεύθυνση γωνία 8. Στην preparation τα χέρια έρχονται στη 2η position, κάνω demi plié ενώ ταυτόχρονα το δεξί χέρι κατεβαίνει σε bras bas, συνεχίζω πιέζοντας τις φτέρνες στο πάτωμα ενώ το δεξί χέρι έρχεται σε 1η position. Τη στιγμή που οι φτέρνες αρχίζουν να σηκώνονται από το πάτωμα, πριν φτάσω σε grand plié, ανεβαίνει το σταθερό πόδι σε retiré και το ενεργητικό παίρνει την πόζα της στροφής. Κλείνει το αριστερό χέρι σε 1η position και εκτελώ πιρουέτα en dehors δεξιόστροφη, η οποία καταλήγει σε 5η position με το δεξί πόδι πίσω στην γωνία 2 (1 πιρουέτα + ¼).
- Εκτελώ grand plié και από την θέση που είναι οι φτέρνες στον αέρα, το σταθερό πόδι ανεβαίνει σε relevé και το ενεργητικό σε θέση retiré. Τα χέρια κάνουν την ίδια port de bras με πριν.
- Εκτελώ grand plié, συνεχίζω να ανεβαίνω πατώντας τις φτέρνες και από εκεί κάνω πιρουέτα. (plié/grand plié/plié/pirouette)

### Pirouette από 2η position, με ενεργητικό πόδι θέση retiré

/pirwet a partir də 2də pozisjõn\_ã rətire/

Είναι πολύ σημαντικό για τις πιρουέτες που η preparation τους είναι μεγάλη και ανοιχτή, όπως είναι η 2η position, να μαζεύουμε γρήγορα τα χέρια μας στην 1η position και να κλείνει το πάνω μέρος έτσι ώστε να δημιουργείται καλύτερος άξονας για τη στροφή και μεγάλη σταθερότητα.

Για την en dedans αριστερόστροφη, η preparation είναι με αριστερό πόδι μπρος, 5η position demi plié, αριστερό χέρι στη μπάρα, δεξί χέρι 2η allongé. Ανεβαίνω στο αριστερό πόδι relevé ενώ το δεξί έρχεται σε θέση retiré devant.

Οι στροφές αυτές διδάσκονται μόνο σε επαγγελματικά τμήματα και συμπεριλαμβάνονται σε ασκήσεις όπως το adagio.

Έχουν μια παραλλαγή στην preparation τους και όχι στην στροφή καθαυτή.

Είναι μία position προετοιμασίας που χρησιμοποιείται πολύ συχνά και από άντρες χορευτές.

Αντίστοιχα εκτελούμε και την en dehors αριστερόστροφη όπου τοποθετούμε το αριστερό πόδι μπροστά στην 5η position, στρίβουμε αριστερόστροφα πάνω στο δεξί πόδι με το αριστερό σε θέση retiré devant.

Τον χρησιμοποιούμε αργότερα στις tour suivis.

Αντίστοιχα συμβαίνει και η en dehors, αριστερόστροφη.

#### Διδασκαλία

*En dehors, δεξιόστροφη* / Στεκόμαστε 5η position en face με δεξί πόδι μπροστά. Είτε με απλό dégage, είτε με sissonne ouverte à la seconde, πατάμε σε 2η position demi plié ενώ τα χέρια από 2η καταλήγουν το δεξί στην 1η και το αριστερό να παραμένει στην 2η position. Ακολουθεί στροφή προς τα δεξιά πάνω στο αριστερό πόδι με το δεξί σε θέση retiré devant. Τα χέρια κλείνουν σε 1η position και το τελείωμα μας βρίσκεται σε μία από τις position που τελειώνουν οι en dehors πιρουέτες.

*En dedans, δεξιόστροφη* / Ίδια προετοιμασία με την en dehors στροφή, όμως το ανέβασμα γίνεται πάνω στο δεξί πόδι σε relevé ενώ το αριστερό έρχεται σε θέση retiré devant. Ακολουθεί στροφή προς τα δεξιά και το τελείωμα μας βρίσκεται με το αριστερό πόδι μπροστά σε 5η position demi plié.



#### Pirouette σε attitude

/pirwet ān\_atitydā/

Προετοιμαζόμαστε για αυτές τις στροφές σε μεγάλες πόζες με τον ίδιο τρόπο που κάναμε και για τις στροφές σε retiré. Οι μαθητές θα πρέπει να μπορούν να ισορροπούν πάνω στο ένα πόδι σε relevé, με το άλλο να βρίσκεται σε μεγάλη πόζα και να έχουν κατοχυρώσει τεχνικά τις στροφές σε retiré από 4η και 5η position.

Επειδή ανάλογα την κατεύθυνση της attitude τα ζητήματα και οι ανάγκες είναι διαφορετικές, η ανάλυση θα γίνει ξεχωριστά προσδιορίζοντας εξ'αρχής την θέση της attitude, devant/derrière, αλλά και τη θέση της σε σχέση με το σώμα, croisé/effacé.

#### Pirouette attitude derrière, croisé

/pirwet atitydā derjerā, krwaze/

#### Διδασκαλία

*En dehors, δεξιόστροφη* / Έχουμε preparation από 4η position croisé demi plié με το αριστερό πόδι μπροστά, δεξί πόδι πίσω, κατεύθυνση γωνία 2, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Ανεβαίνουμε σε relevé πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί ανεβαίνει σε πόζα attitude derrière. Τα δύο χέρια κλείνουν αμέσως σε 1η position έτσι ώστε να μαζέψει το πάνω μέρος και να μπορέσει να στρίψει προς τα δεξιά.

Η αριστερή ωμοπλάτη δίνει συνέχεια ώθηση για τη φόρα, ενώ το κεφάλι ακολουθεί τους κανόνες των στροφών. Η προσγείωση γίνεται συνήθως στη μεριά που ξεκινάμε (γωνία 2) σε demi plié πάνω στο αριστερό πόδι, ενώ το δεξί παραμένει σε attitude derrière. Τα χέρια ανοίγουν σε 2η position.

Για να σταματήσω τη φόρα της πιρουέτες, από τη στιγμή που δεν προσγειώνομαι και στα δύο πόδια, πρέπει το plié του σταθερού να είναι βαθύ και ελαστικό και η φτέρνα να πιέσει το πάτωμα. Αφού βεβαιωθεί ότι έχω ακινητοποιηθεί, τότε μπορώ να τεντώσω το σταθερό και το ενεργητικό πόδι σε θέση dégage derrière. Τελειώνουμε κλείνοντας τα δύο πόδια σε 5η position.

#### Pirouette attitude derrière, effacé

/pirwet atitydā derjerā, efase/

#### Διδασκαλία

*En dehors, δεξιόστροφη* / Preparation croisé γωνία 8 με δεξί πόδι μπροστά demi plié, αριστερό πόδι πίσω πατημένο και τεντωμένο, δεξί χέρι 1η αριστερό χέρι 2η position. Ανεβαίνω κατευθείαν στη γωνία 2 με relevé πάνω στο δεξί πόδι, ενώ το αριστερό έρχεται σε πόζα attitude derrière effacé. Τα χέρια σε αυτή τη στροφή μπορούν να πάρουν διάφορες position, ακολουθώντας διάφορους τρόπους διαδρομής. Ακολουθεί στροφή προς τα δεξιά και καταλήγω στη γωνία 2 με demi plié πάνω στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό είτε παραμένει σε attitude derrière, είτε τεντώνει σε arabesque. Τα χέρια ακολουθούν την πόζα της προσγείωσης.

#### Pirouette attitude devant, croisé

/pirwet atitydā dāvā, krwaze/

#### Διδασκαλία

*En dehors, δεξιόστροφη* / Preparation croisé γωνία 8 με δεξί πόδι μπροστά demi plié, αριστερό πόδι πίσω τεντωμένο και πατημένο, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Με μία κοπή κίνηση το αριστερό πόδι έρχεται à la seconde φέρνοντας το σώμα en face ενώ το δεξί πόδι παραμένει σε plié. Τα δύο χέρια ανοίγουν σε 2η position allongé. Κατόπιν με ένα rond το ενεργητικό πόδι παίρνει την τελική του θέση σε attitude croisé devant, το δεξί πόδι ανεβαίνει σε relevé, το δεξί χέρι μπορεί να ανέβει σε 3η position, ενώ το αριστερό κλείνει σε 1η. Εναλλακτικά μπορούν να ανέβουν και τα δύο χέρια στην 3η position. Ακολουθεί στροφή προς τα δεξιά και τελειώνω στη γωνία 2 σε demi plié πάνω στο δεξί πόδι, ενώ το αριστερό είτε τεντώνει είτε παραμένει σε attitude (croisé). Τα χέρια ανοίγουν σε 2η position.

Σε αυτές τις πιρουέτες, όπως και σε όλες τις en dehors στροφές, είναι σημαντικό το ενεργητικό πόδι να οδηγεί την κίνηση έτσι ώστε να παραμένει καλά πίσω και croisé και να μην χάνει το σχήμα του.

Αντίστοιχος είναι και η en dedans, αριστερόστροφη πιρουέτα.

Αντίστοιχα έχουμε και την en dedans, αριστερόστροφη, effacé attitude derrière πιρουέτα.

Αντίστοιχα έχουμε και την en dedans, αριστερόστροφη, croisé attitude devant.

Όλες οι στροφές που γίνονται με το ενεργητικό πόδι σε μεγάλη πόζα (attitude, arabesque) διδάσκονται σε προχωρημένο επίπεδο και σε παιδιά ηλικίας 13-14+.

Η preparation αυτών των στροφών μπορεί να γίνει και με το πίσω πόδι πατημένο και τεντωμένο.

### *Pirouette attitude devant, effacé*

/pirwet atitydə dənã, efase/

#### *Διδασκαλία*

*En dehors, δεξιόστροφη* / Preparation croisé 4η position, κατεύθυνση γωνία 8, δεξί πόδι μπρος, αριστερό πόδι πίσω, demi plié, δεξί χέρι 2η, αριστερό χέρι 1η position. Μεταφέρουμε το βάρος μας προς το πίσω πόδι, στην προκειμένη, στο αριστερό, ενώ το δεξί ανεβαίνει σε attitude devant effacé στη γωνία 2 και στρίβουμε προς τα δεξιά. Το δεξί χέρι μπορεί να ανέβει στην 3η position, αριστερό να παραμείνει στην 1η ή εναλλακτικά να πάρουν τα χέρια οποιαδήποτε θέση απαιτείται από τον συνδυασμό. Καταλήγουμε με demi plié στη γωνία 2 πάνω στο αριστερό μας πόδι ενώ το δεξί είτε τεντώνει, είτε παραμένει σε attitude.

Αντίστοιχα κάνουμε και την en dehors, αριστερόστροφη, attitude effacé devant.

### *Pirouette σε arabesque*

/pirwet ãn\_arabeskə/

Για τις arabesque που είναι effacé, δηλαδή 1η και 2η, η στροφή είναι en dedans, ενώ για τις arabesque που είναι croisé, δηλαδή 3η και 4η, η στροφή είναι en dehors,

### *Pirouette σε 1η arabesque*

/pirwet ã 1r arabeskə/

#### *Διδασκαλία*

*En dedans, δεξιόστροφη* / Preparation κατεύθυνση γωνία 8, δεξί πόδι μπροστά demi plié, αριστερό πόδι πίσω τεντωμένο και πατημένο. Δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Ανεβαίνει το αριστερό πόδι σε 1η arabesque στη γωνία 2 και τα χέρια, διατηρώντας την προηγούμενη position τους, κάνουν allongé. Εκτελούμε στροφή σε 1η arabesque προς τα δεξιά προσέχοντας κατά τη διάρκεια της στροφής τα χέρια να κρατηθούν ακίνητα, σχεδόν σε ορθή γωνία, έτσι ώστε να διατηρηθεί σταθερό το πάνω μέρος του σώματος και να αποκτήσω φόρα για παραπάνω από μία στροφές. Το κεφάλι σε αυτή τη στροφή είτε ακολουθεί τους κανόνες των στροφών (spot) είτε κοιτάει πάνω από τον καρπό του μπροστινού χεριού, δηλαδή εκείνου που βρίσκεται σε 1η position allongé.

Αντίστοιχα έχουμε και την αριστερόστροφη πιρουέτα σε 1η arabesque en dedans.

### *Pirouette σε 2η arabesque*

/pirwet ã 2 arabeskə/

#### *Διδασκαλία*

*En dedans, δεξιόστροφη* / Preparation κατεύθυνση γωνία 8, δεξί πόδι μπροστά demi plié, αριστερό πόδι πίσω τεντωμένο και πατημένο. Δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Αυτή τη φορά, η στροφή εκτελείται

Αντίστοιχα έχουμε και την αριστερόστροφη πιρουέτα σε 2η arabesque en dedans.

σε 2η arabesque και το κεφάλι είτε ακολουθεί τους κανόνες των στροφών (spot), είτε κοιτάει προς το κοινό, όπως ορίζει η 2η arabesque.

### *Pirouette σε 3η arabesque*

/pirwet ã 3 arabeskə/

#### *Διδασκαλία*

*En dehors, δεξιόστροφη* / Preparation 4η position croisé, αριστερό πόδι μπροστά, δεξί πόδι πίσω, κατεύθυνση γωνία 2, demi plié. Δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Το πίσω πόδι (το δεξί στην προκειμένη) μπορεί να είναι και τεντωμένο και πατημένο. Σπρώχνοντας το πάτωμα ανεβαίνουμε σε relevé πάνω στο αριστερό μας πόδι ενώ το δεξί ανεβαίνει σε arabesque. Τα χέρια διατηρώντας την position της preparation, κάνουν allongé. Εκτελώ στροφή προς τα δεξιά σε 3η arabesque και καταλήγω στο ίδιο σημείο.

Αντίστοιχα έχουμε και την αριστερόστροφη πιρουέτα σε 3η arabesque en dehors.

### *Pirouette σε 4η arabesque*

/pirwet ã 4 arabeskə/

#### *Διδασκαλία*

*En dehors, δεξιόστροφη* / Preparation 4η position croisé, αριστερό πόδι μπροστά, δεξί πόδι πίσω, κατεύθυνση γωνία 2, demi plié. Δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Το πίσω πόδι (δεξί στην προκειμένη) μπορεί να είναι και τεντωμένο και πατημένο. Κατά τη διάρκεια της πιρουέτας τα χέρια περνώντας από 1η position παίρνουν την position της 4ης arabesque ενώ ο κορμός έχει στρέψη. Στρίβω προς τα δεξιά, καταλήγω στο ίδιο σημείο (γωνία 2) και προσέχω κατά τη διάρκεια της στροφής να μην ανοίξει η λεκάνη προς τα έξω.

Αντίστοιχα έχουμε και την αριστερόστροφη πιρουέτα σε 4η arabesque en dehors.

### *Tour à la seconde σε 90° από 2η position*

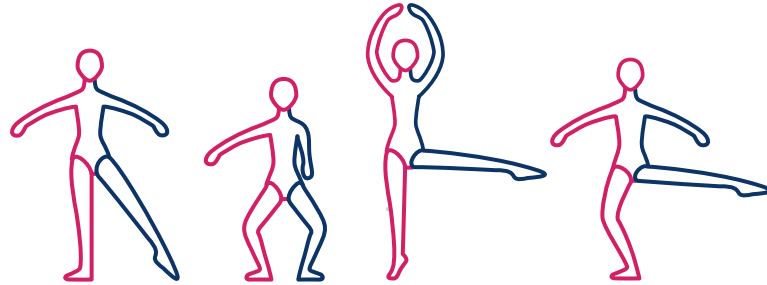
/tur a la səkəd ã 90° a partir də 2də pozisjə/

#### *Διδασκαλία*

*En dehors, δεξιόστροφη* / Στεκόμαστε en face 2η position demi plié. Δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Ανεβαίνει το δεξί πόδι στις 90° à la seconde και το αριστερό πόδι σε relevé. Στρίβω δεξιόστροφα και καταλήγω με το αριστερό πόδι σε demi plié en face και το δεξί να μένει στην à la seconde. Τα χέρια ανεβαίνουν στην 3η position. Κατά τη διάρκεια της στροφής η αντίθετη ωμοπλάτη είναι αυτή που μου δίνει τη φόρα, ενώ για να μπορέσω να σταματήσω, από τη στιγμή που το ενεργητικό πόδι παραμένει στον αέρα, πρέπει να χρησιμοποιήσω ένα ελαστικό plié, να πατήσω καλά τη φτέρνα του αριστερού ποδιού στο πάτωμα και να ανοίξω τα χέρια σε 2η position. Το ενεργητικό πόδι πρέπει να είναι καλά κλειδωμένο μέσα στη λεκάνη en dehors, χωρίς να έχει τη δυνατότητα να αλλάζει θέση, ώστε να μην φύγουμε εκτός άξονα.

Αντίστοιχα έχουμε και τις αριστερόστροφες.

*En dedans, δεξιόστροφη* / Στεκόμαστε en face, 2η position demi plié, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Ανεβαίνει το αριστερό πόδι à la seconde στις 90° ενώ το δεξί ανεβαίνει σε relevé και τα χέρια σε 3η position. Στρίβουμε δεξιόστροφα en dedans και καταλήγουμε en face με demi plié πάνω στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό παραμένει à la seconde.



### Τour à la seconde σε 90° από 4η position

/tur a la səkõd ã 90° a partir də 4ə pozisjõ/

#### Διδασκαλία

*En dedans, δεξιόστροφη* / Preparation κατεύθυνση γωνία 8 croisé, δεξί πόδι μπροστά demi plié, αριστερό πόδι πίσω τεντωμένο και πατημένο. Δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Ανεβαίνει το αριστερό πόδι à la seconde στις 90 ενώ το δεξί ανεβαίνει σε relevé και τα χέρια σε 3η position. Στρίβουμε δεξιόστροφα en dedans και καταλήγουμε en face με demi plié πάνω στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό παραμένει à la seconde. Τα δύο χέρια ανοίγουν σε 2η position.

### Στροφές από το 1 πόδι → στο άλλο

#### Τour dégagé

/tur degəzɛ/

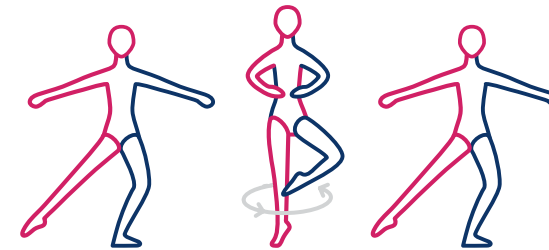
Σε πρώτο στάδιο εκτελώ τα παρακάτω βήματα δίχως στροφή και στη συνέχεια εισάγω και την στροφή. Αφού αφομοιώσω την προετοιμασία, συνεχίζω εκτελώντας δεξιόστροφη πιρουέτα.

#### Διδασκαλία

Κατεύθυνση γωνία 8, 5η position croisé με δεξί πόδι μπρος. Το δεξί πόδι κάνει dégagé devant, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Στην άρση αλλάζει κατεύθυνση ο κορμός, στρίβοντας σε θέση effacé devant κατεύθυνση γωνία 2. Κάνω tombé στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό έρχεται στο écarté devant στις 45°. Τα χέρια ανοίγουν 2η position allongé. Με μία κοφτή κίνηση και χωρίς να κάνει rond, το αριστερό πόδι κλείνει σε 5η position relevé μπροστά από το δεξί ενώ ταυτόχρονα το δεξί ανεβαίνει σε θέση retiré devant. Τα χέρια κλείνουν σε 1η position.

#### Τρόποι Εκτέλεσης

- Αν θέλω να κάνω περισσότερες από μία, και συνεχόμενες, tour dégagé, τότε μετά την στροφή το δεξί πόδι πέφτει μπροστά σε 4η position demi plié και το αριστερό ξανανοίγει στο écarté devant. Τα χέρια ανοίγουν και αυτά 2η position allongé.
- Αν δεν θέλω να κάνω πολλές και συνεχόμενες tour dégagé, τότε μπορώ αφού κάνω την tour dégagé να τελειώσω σε όποια πόζα θέλω και αντίστοιχα να βάλω και τα χέρια.



### Στροφές με μετακίνηση

#### Jete σε relevé και μισή στροφή

/zɛt ã rəlvɛ avɛk dəmi-tur/

Ένα βήμα που μας μαθαίνει να ελευθερώνουμε σιγά-σιγά το ενεργητικό πόδι. Στο βήμα αυτό, με κάθε αλλαγή ποδιών κινούμαστε πλάγια και έχουμε αλλαγή κατεύθυνσης en face/de dos.

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position en face με αριστερό πόδι demi plié, δεξί πόδι dégagé à la seconde, δεξί χέρι 1η και αριστερό χέρι 2η position. Ανοίγει το χέρι (δεξί στην προκειμένη) σε 2η position allongé, πατάμε σε relevé πάνω στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied derrière. Ταυτόχρονα, κλείνουν και τα δύο χέρια σε 1η position. Ακολουθεί αλλαγή κατεύθυνσης en dedans προς τα δεξιά και καταλήγουμε με πλάτη στο κοινό (de dos) σε demi plié πάνω στο δεξί πόδι, ενώ το αριστερό ανοίγει σε dégagé à la seconde. Αριστερό χέρι παραμένει στην 1η ενώ το δεξί ανοίγει σε 2η position. Συνεχίζω με πάτημα στο relevé πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied devant. Αυτή τη φορά έχουμε αλλαγή κατεύθυνσης en dehors και καταλήγουμε en face.

#### Τour chaînés

/tur ʃ(e)ne/

Γίνονται πάνω στα 2 πόδια σε relevé αλλά και σε πουέντ. Είναι συνεχόμενες στροφές σε κλειστή/μικρή 1η position και εκτελούντε σε

Οι στροφές αυτές συνήθως στην διαγωνίω.

Είναι από τις στροφές που διδάσκονται στα παιδιά στα πρώτα στάδια εκμάθησης των στροφών. Διδάσκετε σε ηλικία 10+.

Αφού ο μαθητής μάθει να εκτελεί τα jete σε relevé με μισή στροφή, μπορεί να προχωρήσει και σε πιο πολύπλοκες στροφές.

Οι στροφές αυτές εκτελούνται μόνο en dehors.

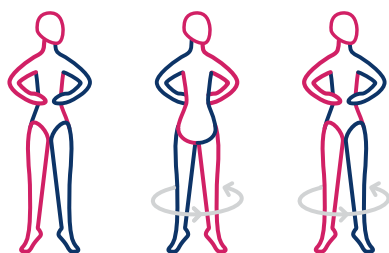
Για αντίστοιχη στροφή αλλά en dedans, έχουμε τα tour ríqués τα οποία θα αναλύσουμε παρακάτω.

γρήγορο tempo είτε στη διαγώνιο είτε σε κύκλο (manège). Αρχικά το μαθαίνουμε αργά αλλά στη συνέχεια των μαθημάτων τα chaînés εκτελούντε γρήγορα και τα χέρια παραμένουν ακίνητα σε 1η position. Τα πατήματα πρέπει να είναι ισόχρονα και όλα πάνω σε relevé ή en pointe. Τα πόδια πρέπει να βρίσκονται σε τέτοια θέση ώστε οι φτέρνες να είναι σχεδόν ενωμένες. Οι προσαγωγοί και οι απαγωγοί είναι αυτοί που κρατάνε τα πόδια ενωμένα και en dehors. Η κοιλιά και η πλάτη είναι καλά κρατημένες και οι ώμοι πιέζουν προς τα κάτω. Πολύ σημαντικό είναι στο τελείωμα των chaînés το άτομο να μπορεί να ελέγξει τη φόρα και να περάσει στην επόμενη κίνηση διατηρώντας τον άξονα.

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position croisé μέτωπο γωνία 8 και κατευθυνόμαστε από τη γωνία 6 προς τη γωνία 2. Βγάζουμε το δεξιό πόδι σε θέση dégage devant croisé, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position, και σε δεύτερο χρόνο στρίβουμε effacé και κάνουμε plié πάνω στο αριστερό πόδι. Τα χέρια κάνουν allongé.

Η πρώτη κίνηση είναι να πατήσουμε πάνω στο δεξιό πόδι σε relevé και να κλείσουμε και το αριστερό σε μικρή 1η position, εκτελώντας έτσι μισή στροφή en dedans. Η αριστερή ωμοπλάτη, που μας δίνει την ώθηση, και ο αριστερός ώμος καταλήγουν στη γωνία 2. Τα χέρια κλείνουν σε 1η position ενώ το κεφάλι κοιτάει προς τη γωνία 2 και θα κοιτάει συνέχεια προς τη γωνία αυτή. Αμέσως μετά κάνουμε μισή στροφή en dehors χωρίς να κατέβουμε από το relevé και να καταλήξουμε με τον δεξιό ώμο στη γωνία 2. Τα χέρια ανοίγουν στην 2η position για περισσότερη φόρα. Για να γίνει το επόμενο chaîné κάνουμε ένα πολύ μικρό βήμα προς τη διαγώνιο χωρίς να κατέβουμε από το relevé και χωρίς να ανοίξουν πολύ τα πόδια, και συνεχίζουμε κατά τον ίδιο τρόπο μέχρι να φτάσουμε στο τέλος της διαγωνίου, δηλαδή στη γωνία 2.



#### Tour piqués

/tur pike/

Είναι συνήθως en dedans στροφές, είτε μεμονωμένες είτε συνεχόμενες.

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε στην πίσω γωνία της αίθουσας (γωνία 6) 5η position croisé, δεξί πόδι dégage devant, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position.

Σε δεύτερο χρόνο στρίβουμε effacé κατευθυνόμενοι προς την γωνία 2 όπου το αριστερό πόδι κάνει plié και τα χέρια παραμένουν στις ίδιες position αλλά allongé.

Εκτελούμε γλίστρημα προς το ενεργητικό πόδι, στην προκειμένη, δεξί πόδι, και πατάμε μακριά πάνω σε αυτό σε relevé ή en pointe, ενώ το αριστερό πόδι έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied ή retiré derrière. Τα χέρια κλείνουν σε 1η position και ακολουθεί ολόκληρη στροφή που καταλήγει στην ίδια γωνία. Βρισκόμαστε δηλαδή ξανά στην θέση προετοιμασίας στην γωνία 2 με αριστερό πόδι plié, δεξί πόδι dégage effacé και δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η allongé.

Είναι πολύ σημαντικό για την σωστή εκτέλεση της κίνησης, το σταθερό πόδι να κάνει ένα ελαστικό plié έτσι ώστε να μεταφέρεται γρήγορα και μακριά όλο το βάρος πάνω στο ενεργητικό πόδι. Ταυτόχρονα το πόδι που ήταν σε plié να έρχεται γρήγορα σε θέση sur le cou-de-pied ή retiré. Με τον τρόπο αυτό υπάρχει παλμός και φόρα για τις συνεχόμενες tour piqués. Επίσης το γρήγορο κλείσιμο των χεριών σε 1η position, η ώθηση που δίνει η αντίθετη ωμοπλάτη και η συμμετοχή του κεφαλιού με τους κανόνες που διέπουν τις στροφές, μας εξασφαλίζουν μια επιτυχημένη tour piqué. Μπορεί να γίνει και διπλό όπου τότε συνήθως τα χέρια βρίσκονται το ένα στην 3η ενώ το άλλο στην 1η για περισσότερη στροφικότητα αλλά και διατήρηση άξονα.

#### Tour soutenu

/tur sutəny/

Είναι στροφές στην 5η position relevé ή en pointe. Τις συναντάμε μεμονωμένες αλλά και στην διαγώνιο συνεχόμενες.

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε στην πίσω γωνία της αίθουσας (γωνία 6) 5η position croisé, δεξί πόδι dégage devant, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Σε δεύτερο χρόνο στρίβουμε effacé κατευθυνόμενοι προς την γωνία 2 όπου το αριστερό πόδι κάνει plié και τα χέρια παραμένουν στις ίδιες position αλλά allongé.

Ακολουθεί πάτημα σε relevé ή en pointes πάνω στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό κλείνει σε 5η position μπροστά περνώντας από μία μικρή 1η position και δεν κάνει rond για να κλείσει, κάτι που αποτελεί μια συχνή παρεξήγηση στην εκτέλεση αυτού του βήματος. Αμέσως με το κλείσιμο μεταφέρουμε το βάρος μας πάνω σε αυτό το πόδι (αριστερό) ελευθερώνοντας το πίσω (δεξί), χωρίς αυτό να χάσει επαφή με το πάτωμα, ενώ τα χέρια κλείνουν σε 1η position. Ακολουθεί στροφή που καταλήγει στην ίδια γωνία και καταλήγουμε πάνω στο αριστερό πόδι demi plié, δεξί πόδι dégage effacé devant και τα χέρια στην position της προετοιμασίας, δηλαδή δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position.

Η en dehors μορφή της tour piqué είναι το tour dégage την οποία αναλύσαμε προηγουμένως.

Σε όλες τις στροφές που αναλύθηκαν και που ξεκινάν με plié είναι σημαντικό να επιμένουμε να πατάει πολύ καλά η φτέρνα στο πάτωμα και να μην σηκώνεται λίγο πριν γίνει η μεταφορά βάρους (riqué), αλλά και το ενεργητικό πόδι να γλιστράει μακριά, εκεί που δείχνουν τα δάχτυλα και μετά να ανεβαίνει σε relevé, χωρίς να επιτρέπουμε στο γόνατο να λυγίσει.

Αυτή η προετοιμασία ισχύει για όλες τις στροφές που εκτελούνται στη διαγώνιο.

Αν το εκτελέσουμε κινούμενοι profil, πρέπει να βλέπουμε την ίδια θέση σώματος εναλλάξ en face/de dos. Το κεφάλι βλέπει πάνω από τον ώμο και κάνει spot προς τη γωνία όπου κατευθύνεται.

Ίδια προετοιμασία για όλες τις στροφές που εκτελούμε από διαγώνιο.

Σε αυτή τη στροφή είναι σημαντικό το πόδι που κλείνει σε 5η position να κάνει αυτό το κλείσιμο γρήγορα και κοφτά για να μην χαθεί ο παλμός της κίνησης και να επιμένουμε πρώτα να γίνεται το κλείσιμο και έπειτα η στροφή.

### **Pas emboîté en tournant**

/paʒ\_ãboite ã turnã/

Το βήμα αυτό γίνεται στην διαγώνιο και έχει την ίδια λογική με το πήδημα emboîté en tournant, μόνο που τα πόδια εναλλάσσονται με πατήματα σε relevé ή en pointe, χωρίς να πατάει καθόλου το πέλμα σε flat foot.

#### *Διδασκαλία*

Στεκόμαστε στην πίσω γωνία της αίθουσας (γωνία 6) 5η position croisé, δεξί πόδι dégage devant, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Σε δεύτερο χρόνο στρίβουμε effacé κατευθυνόμενοι προς την γωνία 2 όπου το αριστερό πόδι κάνει plié και τα χέρια παραμένουν στις ίδιες position αλλά allongé.

Πατάμε πάνω στο δεξί πόδι σε relevé ενώ το αριστερό πόδι έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied ή retiré devant. Εκτελώ στροφή που με καταλήγει με τον αριστερό ώμο στην γωνία 2, αριστερό χέρι 1η, δεξί χέρι 2η position, κεφάλι πάνω από τον αριστερό ώμο. Στην επόμενη κίνηση πατάω πάνω σε relevé στο αριστερό πόδι, το δεξί πόδι έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied ή retiré devant, ενώ ταυτόχρονα εκτελώ επίσης στροφή προς τα δεξιά που με καταλήγει με τον δεξί ώμο στην γωνία 2 με δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position – Τα χέρια εναλλάσσονται σε 1η-2η position και δεν συναντιούνται ποτέ σε 1η position. Το χέρι που βρίσκεται σε 1η είναι το αντίστοιχο του ποδιού που βρίσκεται σε retiré. Συνεχίζουμε με την ίδια λογική εκτελώντας emboîté μέχρι να φτάσουμε στην τέλος της διαγώνιου (γωνία 2), προσέχοντας όλα τα retiré να είναι devant. *Τέλος είναι σημαντικό τα πόδια να πατάνε σχεδόν από κάτω μου, σε 2η position.*

### **Στροφές πάνω στο ίδιο πόδι**

#### **Tour suivi**

/tur suivi/

Πρόκειται για συνεχόμενες στροφές που αρχίζουν και καταλήγουν στην ίδια position ενώ η στροφή γίνεται με το πόδι στην ίδια θέση. Τις στροφές αυτές τις συναντάμε κυρίως en dehors.

#### *Διδασκαλία*

Θα αναλύσουμε tour suivi en face από 5η position, με το ενεργητικό πόδι σε θέση retiré, πιρουέτα en dehors και δεξιόστροφη. Στεκόμαστε

5η position με δεξί πόδι μπροστά demi plié, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Εκτελώ δεξιόστροφη en dehors πιρουέτα ακολουθώντας τους κανόνες των στροφών από 5η position και καταλήγω πάλι με το δεξί πόδι μπροστά σε demi plié. Την στιγμή αυτή για να μπορέσει να ακινητοποιηθεί το σώμα αλλά και να πάρει ώθηση για την επόμενη στροφή, είναι αναγκαίο το ενεργητικό πόδι από θέση retiré να κλείσει σε 5η position πιέζοντας καλά και τις δύο φτέρνες στο πάτωμα σε ένα καλό demi plié ενώ ταυτόχρονα να πιέσουμε και το αριστερό χέρι που ανοίγει σε 2η position προς τα κάτω. Κατά αυτόν τον τρόπο δημιουργούνται δύο αντίθετες δυνάμεις (δεξί πόδι/αριστερό χέρι) και έχω σωστό άξονα τόσο κατά τη διάρκεια όσο και στην κατάληξη της πιρουέτας. Επίσης το ενεργητικό πόδι καλό είναι να κατέβει στην 5η position χωρίς να χάσει επαφή με το σταθερό, προκειμένου να είναι πιο σωστό το κλείσιμο. Τέλος, το κλείσιμο των χεριών σε 1η position, η ενεργή συμμετοχή του κεφαλιού και γενικά ο καλός συντονισμός, είναι απαραίτητα εφόδια για την εκτέλεση σωστών tour suivis.

Πρέπει πάντα στο μυαλό μας όμως να έχουμε εκτός από την στροφή και την σωστή προσγείωση. Στα πρώτα στάδια διδασκαλίας κρατάμε 1 χρόνο για να φανεί η preparation, επομένως δεν γίνονται συνεχόμενα. Συστήνεται μέτρο 2/4 coda, με τονισμό όπου ζητηθεί.

### **Fouetté en tournant**

/fwete ã turnã/

Υπάρχουν δύο τρόποι για να εκτελεστούν τα συγκεκριμένα fouettés, καθώς κάθε σχολή εκτελεί διαφορετικά το βήμα όσον αφορά την κίνηση του ποδιού που δίνει ώθηση για την επόμενη στροφή. Η ιταλική σχολή χρησιμοποιεί temps relevé ενώ η ρώσικη με άνοιγμα του ποδιού στην à la seconde.

### **Fouetté en tournant με temps relevé**

/fwete ã turnã\_avek tã rəlvne/

Στα μαθήματα εκμάθησης των tour fouettés, εντάσσω πολλά temps relevé και στροφές.

#### *Διδασκαλία*

*En dehors* / Για την preparation θα κάνουμε μια πιρουέτα en dehors δεξιόστροφη σε relevé από 4η position en face και θα καταλήξουμε πάλι en face με το δεξί πόδι σε χαμηλή attitude devant, αριστερό πόδι σε demi plié, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Από εκεί το ενεργητικό πόδι εκτελεί temps relevé και φτάνει à la seconde ενώ το σταθερό αφού βαθύνει στο plié του, ανεβαίνει σε relevé. Τα χέρια ανοίγουν σε 2η position allongé. Ακολουθεί γρήγορο κλείσιμο του ενεργητικού ποδιού σε retiré πίσω, εναλλαγή σε retiré μπροστά και

Ίδια προετοιμασία για όλες τις στροφές που εκτελούμε από διαγώνιο.

Τα fouetté en tournant γίνονται σε 45° ή 90.°

Ίδια προετοιμασία για όλες τις στροφές που εκτελούμε από διαγώνιο.

Αν θέλω να κάνω συνεχόμενα tour fouettés τότε καταλήγω en face devant demi plié και συνεχίζω κατά τον ίδιο τρόπο.

ταυτόχρονη στροφή. Τα χέρια κλείνουν σε 1η position, το κεφάλι ακολουθεί τους κανόνες των στροφών και προσέχω το γόνατο να παραμείνει en dehors και το relevé δυνατό.

*En dedans* / Όλες οι κινήσεις συμβαίνουν από πίσω και όλες οι στροφές είναι en dedans.

### **Fouetté en tournant με άνοιγμα à la seconde**

/fwete ã turnãt\_avek unertyrãh\_a la sãkõdã/

#### *Διδασκαλία*

*En dehors* / Για την preparation θα κάνουμε μια πιρουέτα en dehors δεξιόστροφη σε relevé από 4η position en face και θα καταλήξουμε πάλι en face με το δεξιό πόδι à la seconde αριστερό πόδι σε demi plié. Από εκεί το δεξιό πόδι σε retiré πίσω, εναλλαγή σε retiré μπροστά και ακολουθεί πιρουέτα.

Ομοίως και τα tour fouetté en dedans.

### **Fouetté par terre**

/fwete par terã/

Πρόκειται για το πιο απλό fouetté που μπορούμε να διδάξουμε είναι στην μπάρα με το ενεργητικό πόδι σε dégagé μπροστά.

#### *Διδασκαλία*

*En dedans* / Στεκόμαστε στη μπάρα με το αριστερό χέρι να την κρατά, δεξί χέρι 2η position, δεξί πόδι σε θέση dégagé devant, ανασηκωνώντας την φτέρνα του αριστερού ποδιού (pivot) στρίβω προς την μπάρα ενώ το ενεργητικό πόδι βρίσκεται σε θέση à la seconde. Ο κορμός είναι φάτσα στην μπάρα την οποία κρατάνε και τα δύο χέρια. Στο πρώτο στάδιο εκμάθησης ξαναγυρνάω στην αρχική μου θέση ενώ μετέπειτα συνεχίζω το fouetté και καταλήγω στην άλλη μεριά με δεξί χέρι στην μπάρα, αριστερό χέρι 2η position και δεξί πόδι dégagé derrière. Αντίστοιχα μπορεί να γίνει στην μπάρα και το en dehors εν συνεχεία του en dedans και καταλήγοντας στην αρχική θέση δηλαδή αριστερό χέρι πιάνει την μπάρα, δεξί χέρι 2η, δεξί πόδι dégagé devant.

- Στα πρώτα στάδια μπορώ να διδάξω fouetté κατά ¼ από μπρος/πλάι και ύστερα από μπρος/πίσω.
- Σε μετέπειτα στάδιο και εκτός μπάρας διδάσκουμε και το en dehors.
- Μετά μπορώ και διάφορες παραλλαγές αυτού όπως είναι στις 45° ή με plié και τέντωμα.

### **Grand fouetté effacé en face**

/grã fwete efase ã fase/

Για να διδάξουμε το grand fouetté θα πρέπει ο μαθητής να έχει διδαχθεί το απλό fouetté par terre στην μπάρα ώστε να έχει καταλάβει

τον μηχανισμό της περιστροφής του ενεργητικού ποδιού μέσα στην άρθρωση του ισχίου με ταυτόχρονη εναλλαγή του κορμού. Ονομάζεται effacé en face γιατί ξεκινάμε και καταλήγουμε σε πόζα effacé. Τα χέρια διαδέχονται το ένα το άλλο και ο σωστός συντονισμός τους, σε συνδυασμό με τον παλμό που μου δίνει το plié/relevé/plié βοηθούν τόσο στην ισορροπία όσο και στην αιώρηση.

#### *Διδασκαλία*

*En dedans* / Στεκόμαστε με αριστερό πόδι plié, δεξί πόδι attitude effacé devant, κατεύθυνση γωνία 2, αριστερό χέρι 1η, δεξί χέρι 2η position, κεφαλή κοιτάει μέσα από την παλάμη. Αριστερό πόδι βαθιάει σε plié, δεξί πόδι τεντώνει χαμηλά, ως προς την ποιότητα της κίνησης, σαν να κάνω temps relevé. Ακολουθεί ανέβασμα σε relevé στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί πόδι ανεβαίνει ψηλά στην à la seconde και βρίσκομαι en face. Αριστερό χέρι ανεβαίνει 3η ενώ το δεξί χέρι παραμένει στην 2η position. Συνεχίζω το fouetté μου και καταλήγω με το δεξί πόδι σε attitude effacé derrière και το αριστερό πόδι σε plié. Το δεξί χέρι έχει ανέβει από την 2η στην 3η position ενώ το αριστερό έχει ανοίξει στην 2η. Η κατάληξη μου είναι στην γωνία 8 και κεφάλι στο κοινό.

*En dehors* / Ξεκινάω από την πόζα του en dedans. Στεκόμαστε με κατεύθυνση στη γωνία 8 και δεξί πόδι attitude derrière effacé, αριστερό πόδι plié, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Εκτελούμε πάλι fouetté effacé en face περνώντας από à la seconde relevé όπου το αριστερό χέρι ανεβαίνει 3η και το δεξί χέρι ανοίγει στην 2η position. Καταλήγουμε με το αριστερό πόδι plié, δεξί πόδι attitude effacé devant, αριστερό χέρι κατεβαίνει στην 1η, δεξί χέρι παραμένει 2η position, κεφάλι στο κοινό.

### **Grand fouetté en tournant**

/grã fwete ã turnã/

#### *Διδασκαλία*

*En dedans* / Στεκόμαστε croisé με δεξί πόδι dégagé devant, αριστερό χέρι 1η, δεξί χέρι 2η position. Στρίβουμε en face κάνοντας tombé πάνω στο δεξί πόδι (plié) ενώ τα χέρια κλείνουν σε 1η position και το αριστερό πόδι έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied derrière. Ακολουθεί άνοιγμα του αριστερού ποδιού στην à la seconde και των χεριών στην 2η position allongé. Έπειτα, κλείσιμο του αριστερού ποδιού σε 1η position, γυρίζουμε προς τα δεξιά στη γωνία 4, τα χέρια κλείνουν και αυτά σε 1η position. Συνεχίζουμε εκτελώντας grand battement devant του αριστερού ποδιού και fouetté σε relevé που καταλήγει στην γωνία 8 σε 3η ή 4η arabesque. Τα χέρια την ώρα της à la seconde περνάνε από 3η position έτσι ώστε να δώσουν στο σώμα ύψος και να δημιουργήσουν αιώρηση. Αν θέλουμε να καταλήξουμε σε άλλη arabesque, τότε την ώρα που τα πόδια συναντιούνται σε 1η position plié στρίβουμε

Ο κορμός καθ'όλη τη διάρκεια του βήματος συμμετέχει με έντονο épaulement.

Στα fouetté αυτά είναι πιο συνηθισμένα η en dedans μορφή τους.

κατά ¼ παραπάνω και καταλήγουμε στην γωνία 6 για να κάνουμε το grand battement devant, ακολουθεί fouetté και προσγείωση στη γωνία 2 σε 1η ή 2η arabesque.

*En dehors* / Γίνεται με την ίδια τεχνική ανάλυση μόνο που το grand battement γίνεται προς τα πίσω και το fouetté καταλήγει σε développé croisé ή effacé devant.

### Grand fouetté en tournant σε relevé

/grã fwete ã turnãt\_ã rãlave/

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε profil πλευρά 3 με δεξί πόδι σταθερό, αριστερό πόδι dégagé devant και χέρια σε 2η position. Κάνω tombé στο αριστερό πόδι, ταυτόχρονα έρχεται και το δεξί και συναντιούνται σε 1η position demi plié. Τα χέρια κατεβαίνουν στην prèparatoire. Ακολουθεί grand battement του δεξιού ποδιού devant ενώ τα χέρια έρχονται σε 1η position. Εκτελώ fouetté όπου περνάω από en face, αριστερό πόδι ανεβαίνει σε relevé, δεξί πόδι έρχεται à la seconde και τα χέρια ανεβαίνουν σε 3η position. Συνεχίζω το fouetté και καταλήγω τελικά στην πλευρά 7 σε 1η ή 2η arabesque με demi plié πάνω στο αριστερό πόδι.

### Grand fouetté italiene

/grã fwete italjãna/

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε croisé γωνία 2, αριστερό πόδι dégagé devant, αριστερό χέρι 2η, δεξί χέρι 3η position, και τα δύο σε allongé κατά την prèparation. Κάνουμε tombé πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί πόδι περνώντας από sur le cou-de-pied ανεβαίνει σε retiré. Ταυτόχρονα, ο κορμός με épaulement αλλάζει κατεύθυνση σε écarté devant. Το δεξί χέρι κατεβαίνει σε 1η position ενώ το αριστερό χέρι παραμένει στην 2η position. Εκτελώ développé écarté devant, το αριστερό πόδι ανεβαίνει σε relevé και το δεξί χέρι ξανακάνει allongé 3ης position. Ακολουθεί προσγείωση σε demi plié και ταυτόχρονη στροφή προς τα αριστερά, όπου το δεξί πόδι περνώντας από 1η position στρίβει τον κορμό στην γωνία 6. Χωρίς να μείνει πολύ ώρα στο πάτωμα, το δεξί πόδι συνεχίζει κάνοντας grand battement devant και τα χέρια έρχονται σε 1η position. Ακολουθεί fouetté που καταλήγει με relevé πάνω στο αριστερό πόδι, δεξί πόδι λυγίζει σε attitude croisé derrière, κατεύθυνση γωνία 2, ένα χέρι 3η, άλλο χέρι 1η position. Συνεχίζω κάνοντας plié πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί πόδι έρχεται από sur le cou-de-pied σε retiré και ο κορμός αλλάζει κατεύθυνση σε écarté devant. Χέρια συναντιούνται στην 1η position.

### Renversé

/rãverse/

Η ονομασία του βήματος αναφέρεται στην κίνηση του κορμού. Κατά το renversé ο κορμός κάνει cambré ενώ η λεκάνη μένει σταθερή πάνω από το σταθερό πόδι. Το cambré είναι προς τα πίσω τη στιγμή της attitude και του relevé, κάτι που εντάσσει το renversé στα πολύ δύσκολα και τεχνικά βήματα. Επισημαίνεται ότι η στροφή συμβαίνει την ώρα του pas de bourrée en tournant.

#### Διδασκαλία

*En dehors* / Στεκόμαστε στη γωνία 2 με το δεξί πόδι σε πόζα attitude croisé derrière και demi plié στο αριστερό πόδι με κάμψη του κορμού ελαφρώς μπροστά, δεξί χέρι 3η, αριστερό χέρι 2η position, το κεφάλι ακολουθεί την ευθεία της σπονδυλικής μας στήλης. Ακολουθεί relevé με cambré του κορμού προς τα πίσω ενώ το κεφάλι προσπαθεί να κοιτάξει την γωνία 8 έτσι ώστε να δώσει έμφαση στο cambré. Τα χέρια περνούν από 1η position και ανεβαίνουν το αριστερό στην 3η και το δεξί στην 2η position. Η attitude παραμένει σε σταθερό ύψος και όλα αυτά συμβαίνουν ακόμη στην γωνία 2. Ακολουθεί κλείσιμο του δεξιού ποδιού (ενεργητικού) στην 5η position relevé και pas de bourrée en tournant. Στο πρώτο πάτημα του pas de bourrée en tournant το cambré παραμένει. Τα χέρια συναντιούνται σε 1η position. Το τελείωμα μας βρίσκει 5η position demi plié croisé με δεξί πόδι μπροστά και κατεύθυνση γωνία 8. Τα χέρια κατά τη διάρκεια του renversé μπορούν να πάρουν και άλλες position.

#### Εναλλακτική Μορφή

Το renversé μπορεί να γίνει και με tombé στην 2η position και κατεύθυνση attitude derrière και pas de bourrée en tournant αλλά και με ένα δεύτερο plié πριν το pas de bourrée en tournant. Στην δεύτερη περίπτωση με το δεύτερο plié, το χέρι που βρίσκεται σε 3η position, ανοίγει σε 2η position, το cambré παραμένει, το ενεργητικό πόδι ανεβαίνει και για το pas de bourrée μπορώ να πατήσω πίσω και μακριά.

*En dedans* / Στεκόμαστε στη γωνία 8 με το δεξί πόδι μπροστά σε πόζα attitude croisé devant, αριστερό χέρι 3η, δεξί χέρι 2η position. Κάνουμε πάλι κάμψη του κορμού προς τα μπροστά προς το ενεργητικό πόδι, ενώ το σταθερό κάνει plié και τα χέρια παραμένουν ίδια. Ανεβαίνουμε σε relevé, τα χέρια περνάνε από 1η position και ο κορμός κάνει cambré προς τα πίσω. Για το ενεργητικό πόδι έχουμε 2 επιλογές: είτε παραμένει σε attitude croisé devant, είτε τεντώνει σε écarté devant με πλάτη στο κοινό. Και στις 2 περιπτώσεις το ενεργητικό πόδι παραμένει στη γωνία 8 και τα χέρια αλλάζουν με το δεξί να ανεβαίνει στην 3η και το αριστερό να ανοίγει στην 2η position. Ακολουθεί κλείσιμο του ποδιού σε 5η position relevé και το pas de bourre en tournant en dedans. Όπως και στο en dehors, το cambré παραμένει και στο πρώτο πάτημα του

Renversé =  
Αναποδογυρίζω

Είναι εκείνα με την επιρροή της ιταλικής σχολής.

Ένα πολύ καλό βήμα προετοιμασίας για την εκμάθηση των italiene fouetté είναι μετά το développé σε écarté, να κλείσουμε σε 5η position με δεξί πόδι μπροστά και να εκτελέσουμε ένα soutenu.

Το ενεργητικό πόδι εδώ μπορεί να είναι και τεντωμένο.



pas de bourrée, ενώ τα χέρια μπορούν να πάρουν και άλλες position. Η κατάληξη μας βρίσκεται σε 5η position demi plié με το αριστερό πόδι μπροστά και κατεύθυνση στη γωνία 2.

### Tour lent

/tur læ/

Όταν εκτελούμε ρινοτ μετακινούμαστε ελευθερώνοντας ελαφρώς την φτέρνα.

Πρόκειται για την αργή περιστροφή γύρω από τον άξονα σε flat foot με την κίνηση ρινοτ σε μεγάλες πόζες en dehors και en dedans. Είναι στροφές που λόγω της αργής ποιότητας τους μπαίνουν κυρίως σε ασκήσεις στο κέντρο όπως είναι το adagio, ενώ το κεφάλι ακολουθεί την κίνηση του σώματος. Για να είναι πετυχημένη μια tour lent πρέπει ο κορμός να είναι συμπαγής, τα χέρια ακίνητα στην εκάστοτε position και το ενεργητικό πόδι να μην ανεβοκατεβαίνει σε ύψος.

### Tour sautillé

/tur sotijə/

Είναι στροφές που εκτελούνται συνεχόμενες με μικρές αναπηδήσεις (rirot) σε plié en dehors και en dedans, με το ενεργητικό πόδι σε arabesque ή attitude derrière.

### Στροφές με παρτενέρ

Στον κλασικό χορό υπάρχουν και οι στροφές που γίνονται με την υποστήριξη παρτενέρ. Υπάρχουν διάφορες στροφές που μπορούν να γίνουν με συνοδό.

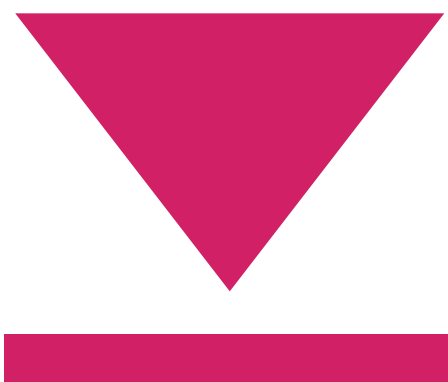
### Τρόποι τοποθέτησης χεριών του παρτενέρ

Για παράδειγμα, όταν η χορεύτρια στρίβει δεξιόστροφα, ο παρτενέρ κρατά ακίνητο το αριστερό του χέρι ώστε να την κρατά στον άξονα της και με το δεξί χέρι της δίνει φόρα για περισσότερες στροφές.

- Οι παλάμες του παρτενέρ πρέπει να είναι στην μέση της χορεύτριας ώστε να βοηθούν την περιστροφή της αλλά και να κρατά ισορροπία και σταθερό άξονα.
- Ένας άλλος τρόπος είναι με κράτημα του μεσαίου δαχτύλου του χορευτή, ενώ η χορεύτρια έχει το χέρι της σε 3η position. η υποβοήθηση γίνεται με περιστροφή της παλάμης της χορεύτριας γύρω από το δάχτυλο του χορευτή.

Είναι σημαντικό να υπάρχει απόσταση των χορευτών έτσι ώστε οι στροφές να γίνονται καθαρά και άνετα και η χορεύτρια να κρατάει τα χέρια λίγο πιο μαζεμένα.

## 9 Pointe



Pointe είναι ο χορός πάνω στα ειδικά κατασκευασμένα παπούτσια που φορούν οι χορεύτριες προκειμένου να ανέβουν στις μύτες των ποδιών τους. Το πέλμα μέσα στην pointe πρέπει να βρίσκεται στην πλήρη έκταση του, με τα δάχτυλα τεντωμένα χωρίς να κάνουν κόμπους και το coup de pied να σπρώχνει προς τα έξω. Υπάρχουν διάφορα είδη pointe για τις ανάγκες κάθε πέλματος. Ιστορικά μιλώντας, pointe φορούσαν πάντα οι γυναίκες εξαιτίας της διαφορετικής σωματοδομής τους, για να δώσουν την ψευδαίσθηση της αιώρισης. Ωστόσο, είναι μία εξαιρετική δύσκολη δεξιότητα που πολλοί επιχειρούν να μάθουν ώστε να βελτιώσουν την γενικότερη τεχνική τους.

### Πότε ξεκινά η εκμάθηση pointe;

Οι μαθήτριες είναι έτοιμες να βάλουν pointe περίπου στην ηλικία των 11-12 ετών, αφού έχουν κάνει μπαλέτο 3-4 χρόνια. Κυρίως όμως, πρέπει να έχει συντελεστεί η μυοσκελετική ανάπτυξη του σώματος. Η μαθήτρια θα πρέπει να έχει κατακτήσει ένα δυνατό releve με το βάρος σωστά διαμοιρασμένο στο πέλμα, δηλαδή τοποθετημένο στα μπροστινά δάχτυλα με σταθερό αστράγαλο κρατώντας τεντωμένα τα γόνατα και δυνατή την πλάτη.

### Ανέβασμα στις pointe

Εκτός από το σωστό ανέβασμα στις pointe είναι επίσης εξίσου σημαντικό και το σωστό κατέβασμα από αυτές, που πρέπει να γίνεται σταδιακά και ελεγχόμενα, περνώντας από το μετατάρσιο πριν ακουμπήσει η φτέρνα στο πάτωμα και ενώ στην κατάληξη, αν υπάρχει plié, να γίνεται με ελαστικότητα και την καμάρα ψηλά.

Όσον αφορά το ανέβασμα στις pointe υπάρχουν 2 τρόποι:

- Κατά την ιταλική σχολή (Cecchetti) το ανέβασμα της χορεύτριας στις pointe πρέπει να γίνει με αναπήδηση σπρώχνοντας το πάτωμα.
- Η γαλλική σχολή δίδασκε ότι για το ανέβασμα η χορεύτρια πρέπει να ανέβει μαλακά χωρίς αναπήδηση, εκεί ακριβώς που βρίσκεται το “κουτί” της pointe.

### Γενικοί κανόνες

- Όλες οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται στην μπάρα με τα 2 χέρια ενώ πρέπει να έχουν δουλευτεί πρώτα σε demi pointe. Οι τεχνικές και ποιοτικές υποδείξεις είναι οι ίδιες είτε για demi pointe είτε en pointe.
- Στα πρώτα στάδια διδασκαλίας στις pointe κάνουμε ανέβασμα σε όλες τις position με προετοιμασία από demi plié και κατέβασμα πάλι σε demi plié.

Είναι σημαντικό να γίνεται εξάσκηση και με τις δύο μεθόδους ώστε το άτομο να καλλιεργηθεί τεχνικά και να μπορεί να ανταποκριθεί σε κάθε αίτημα.

Η σειρά που παρατίθενται τα βήματα αφορά την προτεινόμενη σειρά ασκήσεων για την εκμάθηση των pointe.

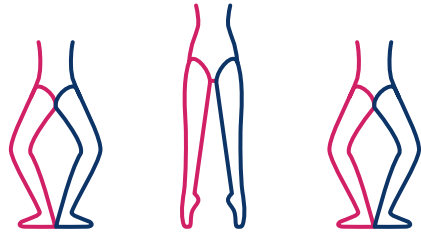
Είναι η πρώτη άσκηση που εκτελούμε με τα δύο χέρια στην μπάρα.

## Temps levé

/tã ləvə/

### Διδασκαλία

Στεκόμαστε 1η position με δύο χέρια στην μπάρα. Στο 1-2 κάνουμε demi plié, 3-4 ανέβασμα στις pointe, 5-6 μένω στις pointe, 7-8 κατέβασμα σε demi plié. Επαναλαμβάνουμε την άσκηση αυτή με ενδιαμέσο τέντωμα για να μην βαραίνουν οι μυς των ποδιών και αργότερα εκτελούμε temps levé πιο γρήγορα μέχρι να καταλήξω να κάνω το βήμα σε 2 χρόνους, δηλαδή στην άρση plié, στο 1 ανέβασμα και στο 2 κατέβασμα σε plié. Τα temps levé αυτά μπορούν να γίνουν σε όλες τις position στην μπάρα και αργότερα στο κέντρο.

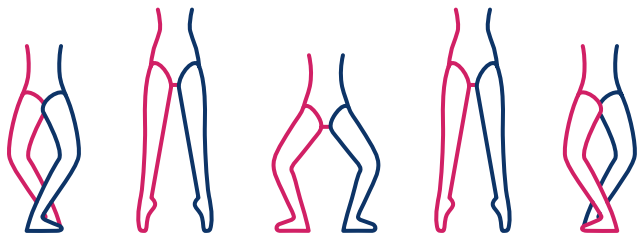


Όταν το ανέβασμα γίνεται σε 5η position πρέπει πάντα να κλείνω και τα δύο πόδια ταυτόχρονα, ενώ όταν έχουμε μετακίνηση σε 5η position προς οποιαδήποτε κατεύθυνση τότε λέγεται *sus – sous*.

## Échappé

/eʃapə/

Είναι η κίνηση κατά την οποία από 5η position εκτελώ άνοιγμα των ποδιών σε 2η ή 4η position. Μπορεί να γίνει και με στροφή κατά  $\frac{1}{8}$ ,  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  ή και ολόκληρη. Τέλος, γίνονται και double échappé κάνοντας ένα plié και ένα temps levé στην position που έχω ανοίξει, πρώτου ολοκληρώσω την κίνηση με το κλείσιμο στην 5η. Μπορεί να γίνει με ή χωρίς αλλαγή 5ης position του ποδιού στο κλείσιμο. Διδάσκεται πάντα με τα δύο χέρια στην μπάρα και άνοιγμα στην 2η position, αργά και με κράτημα πάνω στις pointe πριν κλείσω σε σφιχτή 5η position.

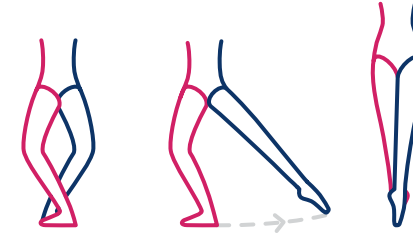


Απεικονίζεται το double échappé όπου υπάρχει plié στην ενδιαμέση position. Για το απλό échappé μετά το άνοιγμα en pointe υπάρχει απευθείας κλείσιμο σε 5η.

## Glissade

/glisadə/

Είναι η κίνηση κατά την οποία από 5η position demi plié το ένα πόδι ανοίγει μπρος/πλάι/πίσω, ακολουθεί γλίστρημα πάνω στην pointe και γρήγορο κλείσιμο του άλλου ποδιού στην 5η position en pointe. Η δυναμική της κίνησης είναι το στιγμιαίο κλείσιμο των ποδιών στην 5η position.



## Temps Lié

/tã lje/

Είναι συνεχόμενα glissade, πάντα πακεταρισμένα ένα μπρος ή πίσω και ένα πλάι.

### Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position croisé δεξί πόδι μπροστά, γωνία 8.

1. Plié, χέρια στην préparatoire, κεφάλι στο κοινό.
2. Το δεξί πόδι ανοίγει σε θέση dégage croisé devant, χέρια 1η position, κεφάλι μέσα από την παλάμη του δεξιού χεριού, αριστερό πόδι παραμένει στο plié.
3. Glissade en pointe σε 5η position, αριστερό χέρι ανεβαίνει στην 3η, δεξί χέρι ανοίγει στην 2η position, κεφάλι στο κοινό.
4. Είτε παραμένω σε αυτή τη θέση, είτε προσγειώνομαι en face σε demi plié διατηρώντας την position των χεριών.
5. Κάνω demi plié en face, αριστερό χέρι κατεβαίνει στην 1η, δεξί χέρι παραμένει στην 2η position.
6. Ανοίγει το δεξί πόδι στο πλάι και το αριστερό χέρι σε 2η position, ενώ το αριστερό χέρι παραμένει σε plié. Κεφάλι προς τα αριστερά.
7. Εκτελώ glissade στο πλάι κλείνοντας το αριστερό πόδι μπροστά σε 5η position en pointe. Τα χέρια και το κεφάλι δεν αλλάζουν.
8. Είτε παραμένω σε αυτή τη θέση, είτε προσγειώνομαι σε 5η position demi plié croisé με το αριστερό πόδι μπροστά, χέρια στην bras bas.

## Assemblé soutenu

/asãble sutəny/

### Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position demi plié δεξί πόδι πίσω με τα δύο χέρια στην μπάρα. Ανοίγει το δεξί πόδι στο πλάι ενώ το αριστερό παραμένει σε

Όλα τα temps lié μπορούν να γίνουν και en pointe.

Βλ. Μέρος Β, 5. Συνδυαστικές & Βοηθητικές Κινήσεις, σελ. Β 34 – Β 36

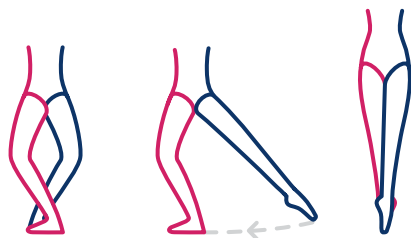
Στη συνέχεια μπορώ να εκτελέσω temps lie στην άλλη μεριά ή εναλλακτικά, temps lie προς τα πίσω με το δεξί πόδι.

*Assemblé soutenu ≠  
Battement soutenu*

Διαφέρουν ως προς την ποιότητα. Το *assemblé soutenu* έχει έμφαση στο κλείσιμο ενώ το *battement soutenu* είναι ισόχρονο, δίχως κάποια έμφαση.

plié. Ακολουθεί μάζεμα των ποδιών στην 5η position en pointe με το δεξί πόδι μπροστά χωρίς μετακίνηση στο χώρο. Μπορεί να γίνει με άνοιγμα του ποδιού προς οποιαδήποτε κατεύθυνση.

Όταν το διδασκόμαστε στο κέντρο τα χέρια από 2η position που βρίσκονται κατά το άνοιγμα του ποδιού, μπορούν να κλείσουν σε 1η position την στιγμή του μαζέματος στις pointe ή να κλείσει το ένα χέρι στην 1η και το άλλο να παραμείνει σε 2η position.



### Jeté

/zəte/

#### Διδασκαλία

Σε πρώτο στάδιο το μαθαίνουμε με δύο χέρια στη μπάρα και εκτελώντας το στο πλάι. Ακολουθεί ανάλυση του βήματος στο κέντρο.

Στεκόμαστε 5η position demi plié στο ένα πόδι ενώ το άλλο ανοίγει σε οποιαδήποτε κατεύθυνση. Με γρήγορο ανέβασμα εκτελούμε μάζεμα και πάτημα en pointe πάνω στο πόδι που ήταν ανοιχτό και ανέβασμα του άλλου ποδιού σε οποιαδήποτε πόζα χωρίς να μετακινηθούμε στο χώρο. Χωρίζεται σε petit και grand ανάλογα με την πόζα στην οποία καταλήγουμε.

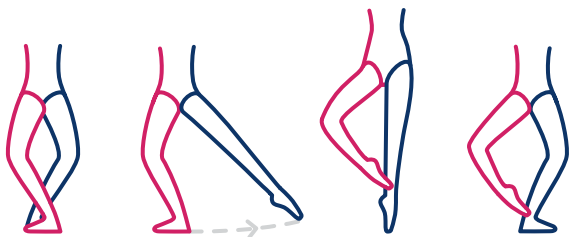
### Petit jeté

/pəti zəte/

#### Διδασκαλία

Αντίστοιχα έχουμε και το en dedans με κλείσιμο προς τα μπροστά. Κατά ίδιο τρόπο διδάσκεται και με τα δύο χέρια στην μπάρα.

*En dehors* / Στεκόμαστε 5η position demi plié en face, το δεξί πόδι ανοίγει στο πλάι ενώ το αριστερό παραμένει σε plié. Το δεξί πόδι κλείνει πίσω σε 5η position en pointe ενώ το αριστερό χωρίς καθυστέρηση έρχεται σε sur le cou-de-pied devant. Από εκεί ακολουθεί κατέβασμα του δεξιού ποδιού σε plié ενώ το αριστερό παραμένει σε sur le cou-de-pied devant.



Αν θέλουμε να συνεχίσουμε την ίδια κίνηση με το αριστερό πόδι τότε το ξεδίπλωνω στο πλάι και συνεχίζουμε κλείνοντας το σε 5η position πίσω και ανεβάζοντας το δεξί πόδι σε sur le cou-de-pied devant. Τα χέρια που βρίσκονται σε 2η position allongé από την αρχή του πηδήματος, αλλάζουν position κατεβάζοντας το αντίθετο χέρι στην bras bas σε σχέση με το πόδι που βρίσκεται σε sur le cou-de-pied.

### Grand jeté

/grɑ̃ zəte/

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position demi plié en face, το δεξί πόδι ανοίγει στο πλάι στις 45° ενώ το αριστερό παραμένει σε plié. Μεταφέρουμε το βάρος μας πατώντας πάνω στο δεξί πόδι en pointe και ανεβάζουμε το άλλο πόδι σε πόζα 90°, είτε με grand battement είτε με développé.

Υπάρχει μετακίνηση, αφού μεταφέρουμε το βάρος μας.

Το βήμα αυτό έχει μετακίνηση και πατάμε πέρα και μακριά από τα δάχτυλα του ενεργητικού ποδιού. Τελειώνουμε σε plié διατηρώντας την πόζα. Τα χέρια παίρνουν τις position της τελικής πόζας.

Στα grand jete συγκαταλέγεται και η θέση retiré.

### Jeté fondu

/zəte fɔ̃dʝ/

Γίνεται συνεχόμενα στη διαγώνιο με μετακίνηση και μαλακή προσγείωση στο ένα πόδι. Γίνεται με ή χωρίς κλίση κορμού.

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position croisé με το αριστερό πόδι μπροστά. Θα μετακινηθούμε από την γωνία 6 προς τη γωνία 2. Κάνουμε demi plié και το δεξί πόδι περνάει μπροστά με ξεδίπλωμα στις 45° effacé. Ακολουθεί πάτημα en pointe στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό από passé περνάει σε πόζα croisé devant. Ταυτόχρονα κατεβαίνουμε μαλακά πάνω στο δεξί πόδι demi plié και το αριστερό είναι τεντωμένο και έτοιμο να πατήσει πάνω στην pointe. Καθ'όλη τη διάρκεια του βήματος τα χέρια βρίσκονται το δεξί σε 1η και το αριστερό σε 2η position arrondi ή allongé. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο βήμα εναλλάσσοντας τα πόδια με την ποιότητα του fondu και τα χέρια μπορούν είτε να παραμείνουν όπως είναι είτε να εναλλάσσονται και αυτά.

### Sissonne simple

/sisɔnə sɛ̃plɛ/

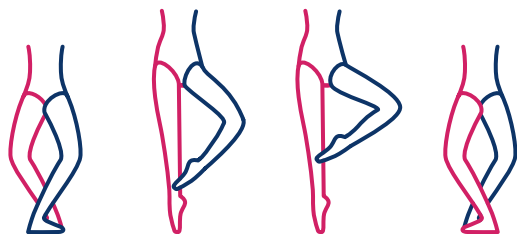
Είναι το απλό ανέβασμα στις pointe από τα 2 πόδια στο 1.

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position με το δεξί πόδι μπροστά. Εκτελούμε γρήγορο ανέβασμα του αριστερού ποδιού en pointe ενώ το δεξί πηγαίνει

Χρονικά μιλώντας, το διδάσκουμε την ίδια περίοδο με τα jete.

αρχικά σε θέση sur le cou-de-pied και αργότερα σε retiré. Ακολουθεί πέρασμα του ενεργητικού ποδιού (δεξί πόδι) και κλείσιμο σε 5η position πίσω demi plié. Το πέρασμα πίσω γίνεται τελευταία στιγμή, λίγο πριν το κλείσιμο, άρα η έμφαση δίνεται στο *rassé devant*. Εναλλακτικά, μπορεί να γίνει και χωρίς το πέρασμα του ποδιού στην άλλη μεριά, να κλείσει δηλαδή εκεί από όπου ξεκίνησε. Όσον αφορά τα χέρια παίρνουν όμοια πόζα με τις πιρουέτες ενώ αν πρόκειται για κέντρο, ποικιλοτρόπως.



### Sissonne ouverte

/sisɔn uvɛrtə/

Πρόκειται για το ταυτόχρονο ανέβασμα του ενός ποδιού στην pointe και το άνοιγμα του άλλου ποδιού σε πόζα. Υπάρχει petit και grand, ανάλογα με την πόζα, με χαμηλά ή 90°+ πόδια αντίστοιχα. Η κίνηση ολοκληρώνεται με κλείσιμο των ποδιών σε 5η position. Σε κάθε περίπτωση, το ενεργητικό πόδι μπορεί να ανοίξει είτε τεντωμένο είτε με ξεδίπλωμα.

Συνήθως ονομάζουμε sissonne ouverte και το πήδημα (μαλακά) και το ανέβασμα σε relevé.

Υπάρχει και το sissonne ouverte με μετακίνηση.

### Rond de jambe en l'air

/rɔ̃ də ʒɑ̃b ɑ̃ lɛʁ/

Γίνεται en dehors και en dedans στις 45° και 90°.

#### Διδασκαλία

*En dehors* / Στεκόμαστε 5η position croisé με δεξί πόδι μπροστά, demi plié, χέρια στην 1η position. Εκτελούμε ανέβασμα του αριστερού ποδιού στην pointe γυρίζοντας en face ενώ το δεξί πόδι περνώντας από το πάτωμα ανεβαίνει a la seconde στις 45° και αμέσως εκτελεί rond de jambe en l'air en dehors. Τα χέρια ανοίγουν σε 2η position και το κεφάλι κοιτάει προς το σταθερό πόδι.

Αντίστοιχα εκτελώ και το en dedans και με την ίδια τεχνική εκτελώ και το rond de jambe στις 90°.

### Coupe ballonné

/kɥpe balɔne/

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε croisé δεξί πόδι μπροστά, αριστερό πόδι πίσω dégagé. Κάνουμε plié στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό έρχεται σε θέση sur le

cou-de-pied derrière, ενώ τα χέρια βρίσκονται το δεξί στην préparatoire και το αριστερό στην 2η position. Με γρήγορο πάτημα του αριστερού ποδιού en pointe και ταυτόχρονο άνοιγμα του δεξιού ποδιού στο πλάι στις 45°, στρίβουμε τον κορμό μας en face και τα χέρια ανοίγουν στην 2η position allongé. Ακολουθεί μαλακή προσγείωση πάνω στο αριστερό πόδι demi plié ενώ το δεξί έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied derrière με ταυτόχρονη αλλαγή του κορμού με épaulement στην γωνία 2 croisé (κατεύθυνση). Τα χέρια αλλάζουν το ένα σε préparatoire, ή εναλλακτικά στην 1η position, και το άλλο σε 2η position.

### Pas ballonné

/pa balɔne/

Γίνονται συνεχόμενα στην διαγώνιο προς τα μπροστά και σπάνια προς τα πίσω, effacé ή croisé, στις 45° ή 90°.

#### Διδασκαλία

Στην preparation μπορούμε να κάνουμε ένα demi contretemps και να προσγειωθούμε πάνω στο αριστερό πόδι demi plié με το δεξί πόδι να έρχεται σε θέση sur le cou-de-pied devant. Από εκεί ακολουθεί ανέβασμα πάνω στην pointe στο αριστερό πόδι με μια μικρή μετακίνηση προς τα μπροστά (en avant) ενώ το δεξί πόδι τεντώνει στις 45° effacé devant. Συνεχίζουμε με προσγείωση πάλι στο ίδιο πόδι σε demi plié ενώ το άλλο λυγίζει σε sur le cou-de-pied devant. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο βήμα μετακινούμενοι προς τη διαγώνιο, δηλαδή από γωνία 6 προς γωνία 2. Τα χέρια είναι συνήθως αντίθετο χέρι/πόδι μπροστά. Για παράδειγμα, αν εκτελεί το δεξί πόδι μπροστά τότε το αριστερό χέρι βρίσκεται σε 1η και το δεξί σε 2η position.

Όσον αφορά τα pas ballonné στις 90° το ενεργητικό πόδι μπορεί να βρίσκεται σε θέση retiré και πριν και μετά το ξεδίπλωμα. Σχετικά με τα χέρια, εκείνο που βρίσκεται σε 1η μπορεί πλέον να ανέβει και στην 3η position. Στο βήμα αυτό προσέχουμε το πόδι που βρίσκεται στο retiré να είναι en dehors ενώ ταυτόχρονα ο κορμός να παραμένει τραβηγμένος ψηλά χωρίς να γέρνει προς τα πίσω.

### Pas emboîté en tournant

/paʒ\_ ɑ̃boite ɑ̃ turnɑ̃/

Γίνεται στη διαγώνιο και έχει την ίδια λογική με το πήδημα, μόνο που τα πόδια εναλλάσσονται με πατήματα en pointe χωρίς ανεβοκατέβασμα. Προσέχουμε το χέρι που είναι 1η να είναι αντίστοιχο του ποδιού που είναι retiré.

#### Διδασκαλία

Στεκόμαστε στην πίσω γωνία της αίθουσας (γωνία 6) 5η position croisé, δεξί πόδι dégagé devant, δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position.

Η διαφορά με το pas emboîté en tournant στα μαλακά είναι ότι στις pointe το ενεργητικό ανεβαίνει σε θέση retiré, όχι sur le cou-de-pied.

Ίδια προετοιμασία για όλες τις στροφές που εκτελούμε από διαγώνιο.

Σε δεύτερο χρόνο στρίβουμε effacé κατευθυνόμενοι προς την γωνία 2 όπου το αριστερό πόδι κάνει rlié και τα χέρια παραμένουν στις ίδιες position αλλά allongé. Από εκεί πατάμε πάνω στο δεξί πόδι στην pointe και το αριστερό ανεβαίνει σε θέση retiré devant, αριστερό χέρι 1η, δεξί χέρι 2η position, ενώ ο κορμός έχει στρίψει και ο αριστερός ώμος βρίσκεται στην γωνία 2 και το κεφάλι κοιτάει πάνω από αυτόν. Από εκεί πατάω σε μια μικρή 2η position και ταυτόχρονα ανεβαίνει το δεξί πόδι σε θέση retiré devant ενώ ο κορμός στρίβει δεξιόστροφα και έρχεται ο δεξιάς ώμος στη γωνία 2, το δεξί χέρι στην 1η, το αριστερό στην 2η position και το κεφάλι πάνω από τον δεξιά ώμο. Συνεχίζω με το ίδιο βήμα πατώντας στην διαγώνιο. Προσέχουμε το χέρι που βρίσκεται στην 1η position να είναι το αντίστοιχο του ποδιού που βρίσκεται σε θέση retiré. Ταυτόχρονα με την εναλλαγή των ποδιών υπάρχει και εναλλαγή των χεριών χωρίς αυτά να συναντιούνται ποτέ σε 1η position.

### Pas de bourrée suivi

/pa də bureə suivi/

Λέγεται και *pas couru*.

Είναι συνεχόμενα βηματάκια σε κλειστή 5η ή 6η position στην διαγώνιο, σε αργή ή γρήγορη ταχύτητα, πάνω στις pointe. Προσέχω να μην ανοίξουν καθόλου τα πόδια, ξεκινώντας η κίνηση πάντα το πίσω πόδι, λυγίζοντας ελαφρά τα γόνατα.

Τρόποι Εκτέλεσης

- Όταν γίνονται σε 6η position μετακινούμαι en descendant (μπρος) ή en reculant (πίσω) και ονομάζονται *pas couru*.
- Όταν γίνονται σε 5η position η μετακίνηση μπορεί να είναι πλάι, μπρος, στη διαγώνιο, σε κύκλο και σπανάως προς τα πίσω, χωρίς τα πόδι να ανοίξουν καθόλου. Την κίνηση ξεκινάει πάντα το πίσω πόδι λυγίζοντας ελαφρώς τα γόνατα για να επιτευχθεί αυτό το βήμα. Τα χέρια συμμετέχουν ποικιλοτρόπως.

### Sauté

/sote/

Είναι μικρά πηδήματα πάνω στην pointe όπου το cou-de-pied δεν βρίσκεται στην πλήρη έκταση του, αλλά είναι μαζεμένο προς τα μέσα έτσι ώστε την ώρα της προσγείωσης να μην γυρίσει ο αστράγαλος. Στην προετοιμασία κάνουμε rlié πάνω στην pointe, ακολουθεί χαμηλό πήδημα, συνήθως χωρίς τέντωμα των ποδιών στον αέρα και του coup de pied, και προσγείωση σε rlié πάνω στην pointe με το cou-de-pied μαζεμένο. Γενικά, μπορούν να γίνουν σε 1η και συνηθέστερα σε 5η position, όπου τα ονομάζουμε changement.

### Tour

/tur/

Όλες οι στροφές που γίνονται σε relevé μπορούν να γίνουν και στις pointe όπως επίσης και με τη βοήθεια του παρτενέρ. Ομοίως και για τα tour fouette.



