

**Βηματολόγιο
Περιστροφικές
Κινήσεις
Συνδετικές
& Βοηθητικές
Κινήσεις**

ΜΕΡΟΣ Β

Βηματολόγιο

Περιστροφικές Κινήσεις

Συνδετικές & Βοηθητικές Κινήσεις



Το παρόν βιβλίο αποτελεί το Μέρος Β
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.

3 Βηματολόγιο

Plié B 7
Grand Plié B 7
Battement B 8
Battement tendu simple B 8
Double battement tendu B 9
Battement tendu pour le pied B 9
Battement tendu pour batterie B 10
Battement tendu en tournant B 10
Battement jeté B 10
Battement jeté piqué-pointe B 11
Grand battement jeté B 11
Grand battement jeté piqué-pointe B 11
Grand battement jeté balancé B 12
Grand battement jeté passe B 12
Grand battement jeté arrondi B 12
Battement relevé lent B 12
Battement frappé B 13
Double frappé B 13
Battement battu B 14
Petit battement sur le cou-de-pied B 14
Battement fondu B 14
Double battement fondu B 15
Battement fondu en tournant B 15
Battement soutenu B 16
Grand soutenu B 16
Battement développé B 16
Développé ballotté B 17
Développé balancé B 17
Développé battement d'ici de là B 17
Battement divisé en quarts B 17

4 Περιστροφικές Κινήσεις

Ronds de jambe par terre B 19
Double rond de jambe par terre B 20
Demi rond de jambe B 20
Rond de jambe par terre en tournant B 21
Rond de jambe en l'air B 21
Double rond de jambe en l'air B 21
Temps relevé B 21

Petit temps relevé B 22
Grand temps relevé B 22
Grand rond de jambe B 22
Grand rond de jambe jeté B 22

5 Συνδυαστικές & Βοηθητικές Κινήσεις

Pas de bourrée B 24

Pas de bourrée με αλλαγή ποδιών B 25
Pas de bourrée χωρίς αλλαγή ποδιών B 25
Pas de bourrée en tournant με αλλαγή ποδιών B 26
Pas de bourrée en tournant χωρίς αλλαγή ποδιών B 27
Pas de bourrée dessus – dessous B 28
Pas de bourrée ballotté B 29

Piqué-Posé B 31

Pas B 31

Pas couru B 31

Coupe B 31

Passé B 31

Tombé B 31

Flic-flac B 32

Flic-flac en tournant B 32

Temps relevé B 33

Contretemps B 33

Pas chassé B 33

Glissade B 33

Temps Lié B 34

Temps lié par terre B 34

Temps lié με γλίστρημα B 35

Temps lié με cambré B 35

Temps lié με pirouette par terre B 36

Grand temps lié στις 90° B 37

Grand temps lié με pirouette B 37

Grand temps lié με grand plié και pirouette B 37

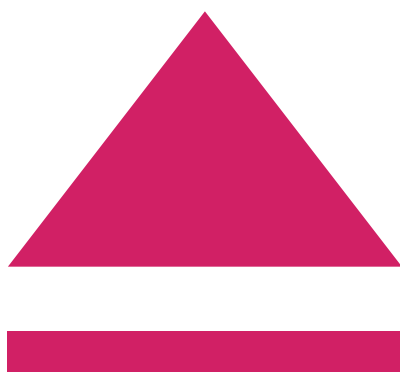
Temps lié sauté B 38

Temps lié sauté en tournant B 38

Temps lié en pointe B 38

Penché B 39

3 Βηματολόγιο



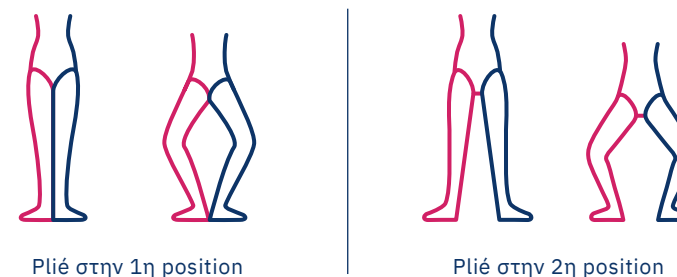
Πλιέ

/plje/

Το ρλιέ είναι μία φυσική, καθημερινή κίνηση αφού το λύγισμα των ποδιών υπάρχει ακόμη και στο απλό βάδισμα του ανθρώπου. Για να εκτελέσουμε ένα σωστό ρλιέ πρέπει πριν λυγίσουμε να στρίψουμε τα πόδια μας en dehors, να δείξουν τα γόνατα πάνω από τα δάχτυλα και να σηκωθούν οι καμάρες ψηλά. Αφού συμβούν αυτά, αρχίζουμε να λυγίζουμε τα πόδια μας και κατεβαίνουμε τόσο χαμηλά όσο μας επιτρέπει ο αχίλλειος τένοντας. Το πόσο en dehors μπορούν να στρίψουν τα πόδια εξαρτάται από τα ισχία μας, γι'αυτό και στη διδασκαλία του ρλιέ δεν υπερβάλλουμε ποτέ στο άνοιγμα των πελμάτων.

Ένα από τα πιο σημαντικά βήματα του μπαλέτου, αφού ένα σωστά εκτελεσμένο ρλιέ και ένα άρτιο τεχνικά battement είναι η αρχή πολλών βημάτων.

Είναι σημαντικό να μην σηκωθούν οι φτέρνες από το πάτωμα διότι με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσονται οι τένοντες και οι σύνδεσμοι των αρθρώσεων και των αστραγάλων. Ο κορμός πρέπει να μείνει σταθερός.



Διδασκαλία

- Σε πρώτη φάση (ηλικία 6-7 ετών) με τα δύο χέρια στη μπάρα, σε 1η και 2η position, με 4 χρόνους για το λύγισμα και 4 για το τέντωμα.
- Έπειτα εισάγουμε και τις υπόλοιπες position, ενώ όταν κρατάμε την μπάρα με το ένα χέρι, το άλλο παραμένει ακίνητο στην 2η position.
- Αργότερα μπαίνουν και port de bras και σταδιακά μειώνονται οι χρόνοι του ρλιέ.
- Αφού βεβαιωθούμε ότι ο μαθητής εκτελεί σωστά το ρλιέ συνεχίζουμε στη διδασκαλία του grand plié.

Grand plié

/grã plje/

Είναι το βαθύ μεγάλο λύγισμα στο οποίο κατεβαίνουμε όσο πιο χαμηλά μπορούμε, πιέζοντας τις φτέρνες μας στο πάτωμα και τελευταία στιγμή τις σηκώνουμε σταδιακά και μαλακά ενώ η λεκάνη συνεχίζει το κατέβασμα. Αμέσως μόλις φτάσουμε στο βαθύτερο σημείο, αρχίζουμε την άνοδο με πρώτο μας μέλημα να πατήσουν γρήγορα οι φτέρνες στο πάτωμα, να περάσουμε από ένα σωστό ρλιέ χωρίς να πέσουν τα γόνατα μέσα και να τεντώσουμε τα πόδια μας.

Σώματα με κοντό αχίλλειο μπορούν να κάνουν μεγαλύτερη 2η position έτσι ώστε να κατέβουν πιο χαμηλά στο grand plié.

Σε όλες τις position οι φτέρνες σηκώνονται. Εξάιρεση αποτελεί η 2η position όπου οι φτέρνες παραμένουν στο πάτωμα, ενώ η λεκάνη δεν κατεβαίνει πιο χαμηλά από μία νοητή ευθεία που ενώνει τα δύο γόνατα. Ο κορμός παραμένει πάντα κάθετος. Οι port de bras στα plié και grand plié ποικίλλουν ενώ σε συνδιασμούς των plié στη μπάρα εισάγουμε κάμπεις του κορμού και relevé σε προχωρημένες τάξεις και επαγγελματικά μαθήματα.



Battement

/batəmə/

Θεωρούμε την έκταση του ποδιού και την επαναφορά του στη position από την οποία ξεκίνησε. Ένα battement μπορεί να γίνει σε όλες τις κατευθύνσεις από 1η, 2η και 5η position. Τα είδη των battement ποικίλλουν ανάλογα με τον τρόπο που εκτελούνται.

Battement tendu simple

/batəmə tād̥y sɛ̃plə/

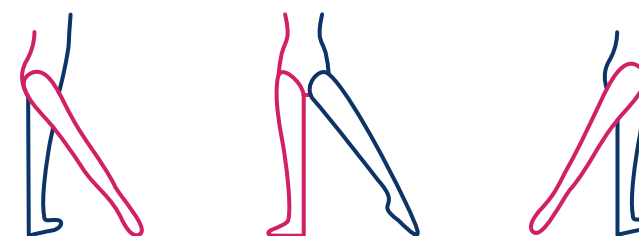
Η κίνηση κατά την οποία εκτείνεται το ενεργητικό πόδι σε θέση dégageé devant/derrière/à la seconde και επιστρέφει στην position από την οποία ξεκίνησε. Για να εκτελεστεί σωστά πρέπει το πόδι να είναι τέλεια τεντωμένο, οι μυς του ποδιού τραβηγμένοι προς τα πάνω και το coup de pied στην απόλυτη έκταση του.

Διδασκαλία

Devant / Στέκομαι 5η position, ελευθερώνω σταδιακά το βάρος από το ενεργητικό πόδι και το μεταφέρω στα δάχτυλα του σταθερού ποδιού, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν ακουμπάμε όλο το πέλμα στο πάτωμα. Χρησιμοποιώ την αντίσταση του πατώματος, σπρώχνω την ενεργητική φτέρνα μπροστά, περνάω από μικρή 4η position, συνεχίζω πιέζοντας το μετατόρισιο και τέλος τεντώνω τα δάχτυλα μου επιμένοντας να ακουμπάει το μεγάλο δάχτυλο στο πάτωμα. Το πόδι πρέπει να είναι τέλεια τεντωμένο και τέλεια γυρισμένο en dehors μέσα στο ισχίο. Στην έκταση του, πρέπει η φτέρνα του ενεργητικού ποδιού να βρίσκεται απέναντι από την καμάρα του σταθερού. Για το κλείσιμο, την κίνηση αρχίζουν τα δάχτυλα και πάλι περνώντας από το μετατόρισιο, το πέλμα σιγά-σιγά σε μικρή 4η position και επιστρέφει στην 5η position.

À la seconde / Το πόδι περνώντας από 1η position φτάνει μέχρι μικρή 2η position και τεντώνει. Πρέπει όμως να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί τη στιγμή της έκτασης έτσι ώστε η φτέρνα του να δείχνει μπροστά όπως επίσης και τα δύο κόκαλα της λεκάνης.

Derrière / Στέκομαι 5η position, την κίνηση αρχίζουν τα δάχτυλα του ενεργητικού ποδιού. Χρησιμοποιώ την αντίσταση του πατώματος, περνάω από μικρή 4η position και συνεχίζω περνώντας από το μετατόρισιο για να τεντώσω το coup de pied μου. Στην έκταση αυτού τα δάχτυλα του ενεργητικού ποδιού πρέπει να βρίσκονται απέναντι από τη μέση του σταθερού ποδιού, η λεκάνη να κοιτάει μπροστά και το γόνατο έξω. Για την επαναφορά στην 5η position, η φτέρνα είναι αυτή που ξεκινά την κίνηση και ακολουθούν τα δάχτυλα. Εδώ πρέπει να δώσω ιδιαίτερη προσοχή για να μην πέσει η καμάρα μέσα, τοποθετώντας το βάρος στο μικρό δάχτυλο του ενεργητικού ποδιού έτσι ώστε η εξωτερική πλευρά του πέλματος να βρίσκεται συνέχεια στο πάτωμα.



Devant

À la seconde

Derrière

Double battement tendu

/dublə batəmə tād̥y/

Ονομάζουμε την κίνηση κατά την οποία το πόδι αφού φτάσει σε θέση dégageé πατάει σε 4η ή 2η position μεταφέροντας το βάρος από το σταθερό ανάμεσα στα δύο πόδια. Για το κλείσιμο έχουμε επαναφορά του βάρους στο σταθερό, τέντωμα του ενεργητικού σε θέση dégageé και κλείσιμο στη position που θέλουμε.

Battement tendu pour le pied

/batəmə tād̥y pur lə pjɛ/

Πρόκειται για κάτι παρόμοιο με το double battement tendu αλλά το βάρος μετά το πάτημα του ενεργητικού ποδιού παραμένει στο σταθερό πόδι. Εδώ υπάρχει μια δυσκολία στο να παραμείνει η λεκάνη ακίνητη και να μην κάτσει το σώμα, γι'αυτό και την ώρα που πατάει το ενεργητικό πόδι εμείς τραβάμε ακόμη πιο ψηλά μακραίνοντας το πόδι μέσα στο ισχίο.

Αν το φυσικό μου en dehors δεν μου επιτρέπει την έκταση στις 180° à la seconde, φέρνω το πόδι λίγο διαγώνια μπροστά για να επιτευχθεί καλύτερο αποτέλεσμα.

Battement tendu pour batterie

/batəmə tād̥y pur batərjə/

Σε αυτήν την περίπτωση το ενεργητικό πόδι ανοίγει σε θέση *dégagé devant/derrière/à la seconde*, κλείνει σε 5η position με flex χτυπώντας με τη γάμπα την κνήμη του σταθερού ποδιού, περνάει από μία 1η position (πάντα διατηρώντας το flex) και χτυπάει στην αντίθετη πλευρά. Τέλος, τεντώνει σε θέση *dégagé* και κλείνει.

Για παράδειγμα, για το *assemblé battu* είναι αρκετή 1 παλινδρόμηση ενώ για το *entrechat* χρειάζονται περισσότερα χτυπήματα.

Αποτελεί βήμα προετοιμασίας για πηδήματα με χτυπήματα, όπως *assemblé battu*, *cabriole*, *brisé*. Γίνονται γρήγορα και πάντα πρέπει να νιώθουμε ότι οι προσαγωγοί είναι αυτοί που ορίζουν την κίνηση. Ο αριθμός των παλινδρομήσεων του ποδιού μπορεί να αυξηθεί ανάλογα με το βήμα για το οποίο αποτελεί προετοιμασία η κίνηση αυτή.

Battement tendu en tournant

/batəmə tād̥y ā turnā/

Κάθε *battement tendu* μπορεί να εκτελεστεί με στροφή $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ ή ολόκληρο. Ακολουθούμε τους ίδιους κανόνες με το απλό *battement tendu*. Προσέχουμε όμως η στροφή να γίνεται στην 5η position και μετά να βγαίνει το πόδι σε θέση *dégagé*. Αυτό που μας στρίβει είναι η αντίθετη ωμοπλάτη η οποία, χωρίς να κινούνται τα χέρια, είναι πάντα ενεργή και οδηγεί την κίνηση (δίνει φόρα).

Jeté = Πετώ (κάτι)

Battement tendu jeté

/batəmə zət̥e/

Είναι η κίνηση κατά την οποία το πόδι ακολουθώντας τους κανόνες του *battement tendu*, σηκώνεται στον αέρα στις 25° ή 45° και περνώντας από το πάτωμα κλείνει σε μια 1η ή 5η position. Το βήμα αυτό το χαρακτηρίζει δυναμισμός και εκρηκτικότητα στην εκτέλεση του. Ο τονισμός μπορεί να είναι έξω ή μέσα και το tempo γρήγορο.

Διδασκαλία

- Όταν το διδάσκουμε σε μικρές τάξεις (8-10 ετών) επιμένουμε να περάσει από το πάτωμα για να βγει και να μπει αλλά τονίζουμε ότι δεν πρέπει να χαθεί η δυναμική την κίνησης, ακόμη κι αν η μουσική είναι αργή.
- Συνήθως χρησιμοποιούμε 4 χρόνους μέχρι το *battement tendu*, 4 χρόνους για το ανέβασμα στον αέρα και παύση, 4 χρόνους για το κατέβασμα στο πάτωμα σε θέση *dégagé* και 4 χρόνους για κλείσιμο.
- Σε γρήγορα και επαναλαμβανόμενα *jeté* θυμίζουμε ότι οι προσαγωγοί πρέπει να είναι πάντα ενωμένοι για να μην χάνουμε τον έλεγχο του ποδιού.

Μπορεί να γίνει και *en tournant* με την ίδια τεχνική που ακολουθούμε στα *battement tendu en tournant*.

Battement tendu jeté piqué-pointe

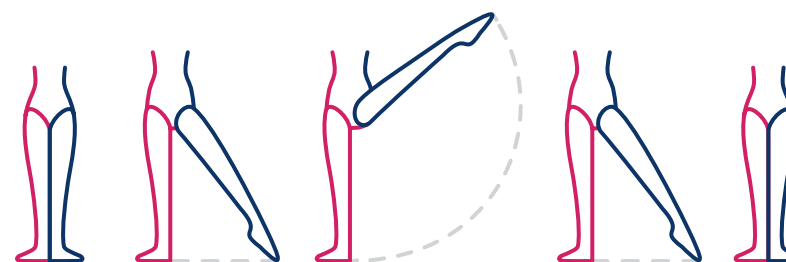
/batəmə zət̥e pike-pwēt̥ə/

Είναι η κίνηση κατά την οποία το πόδι κάνει *jeté*, κατόπιν ακουμπάει με τα δάχτυλα το πάτωμα σαν να το τσιμπάει και γρήγορα επανέρχεται στον αέρα στο ύψος του *riqué*. Υπάρχουν και επαναλαμβανόμενα *riqué* όπως επίσης και διπλά ή τριπλά στο χρόνο του ενός. Σε αυτά, το πόδι επανέρχεται στο ύψος του μετά το τελευταίο *riqué*.

Grand battement jeté

/grā batəmə zət̥e/

Γίνονται όπως και τα *battement tendu jeté*, έχουν την ίδια εκρηκτικότητα στο ανέβασμα του ποδιού στον αέρα, φτάνουν όμως όσο πιο ψηλά μπορούν χωρίς να χαλάσει κάτι στη δομή του σώματος ενώ το κατέβασμα του ποδιού γίνεται με απόλυτο έλεγχο από τους μυς. Πάντοτε πριν το κλείσιμο περνάει από θέση *dégagé*. Το σώμα παραμένει ήρεμο και το πόδι δουλεύει ανεξάρτητα.



Διδασκαλία

- Σε τάξεις αρχαρίων ξεκινάμε από 3η position και είναι προτιμότερο να μην απαιτούμε να ανέβει το πόδι πάνω από 90°.
- Στη διδασκαλία του χρησιμοποιούμε 4 χρόνους, ενώ στο κατέβασμα επιμένουμε να μείνει σε θέση *dégagé* και μετά να κλείσει σε position.
- Σε προχωρημένες τάξεις και επαγγελματικά τμήματα ο τονισμός μπορεί να είναι είτε μέσα είτε έξω.

Grand battement jeté piqué-pointe

/grā batəmə zət̥e pike-pwēt̥ə/

Στο *battement* αυτό το πόδι αφού κάνει *grand battement jeté* δεν επανέρχεται στην 5η position αλλά κατεβαίνοντας αγγίζει το πάτωμα με το *coup de pied* τέλεια τεντωμένο και αμέσως ανεβαίνει πάλι ψηλά προσπαθώντας να μην μείνει πολύ ώρα στο πάτωμα και χάσει τη δυναμική του.

Διδάσκεται μόνο σε επαγγελματικά τμήματα.

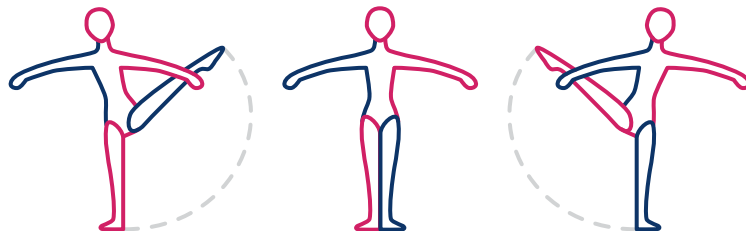
Grand battement jeté balancé

/grã batəmə zəte baläse/

Devant - Derrière / Το battement αυτό γίνεται σε άσκηση στη μπάρα σε μεγαλύτερες ηλικίες. Το πόδι κάνει grand battement jeté μπροστά ενώ στο κατέβασμα αντί να κλείσει σε 5η position, περνάει από 1η και κάνει grand battement jeté πίσω. Έχει την αίσθηση της αιώρησης.

À la seconde / Στο πλάι τα grand battement jeté balancé έχουν διαφορετική μορφή. Γίνονται στο κέντρο της τάξης με εναλλαγή του ενός ποδιού με το άλλο, κάνουμε δηλαδή grand battement à la seconde, κλείνουμε σε 5η position και φεύγει γρήγορα το άλλο πόδι σε grand battement à la seconde, ενώ ο κορμός συμμετέχει με μια μικρή κλίση προς την αντίθετη μεριά του ποδιού που ενεργεί.

Όταν έχουμε συμμετοχή του κορμού σε αντίθετη μεριά από το ενεργητικό πόδι, τότε μπορούμε να το πούμε και *grand battement jeté balancoire*.



Grand battement jeté passé

/grã batəmə zəte pase/

Το πόδι κάνει grand battement jeté και αντί να κατέβει στο πάτωμα, περνάει από θέση retiré και καταλήγει σε άλλη θέση είτε στο πάτωμα, είτε στον αέρα, κάνοντας passé développé.

Grand battement jeté arrondi

/grã batəmə zəte arödi/

Γίνεται από όλες τις μεριές προς όλες τις μεριές.

Το πόδι κάνει grand battement και αντί να κατέβει και να κλείσει, κάνει ένα rond στον αέρα και κατεβαίνει μετά. Πρέπει να δίνεται προσοχή να μην ανεβοκατέβει σε ύψος αλλά μέχρι και την αλλαγή της μεριάς το πόδι να παραμείνει στο ίδιο ύψος.

Battement relevé lent

/batəmə rəläve lä/

Είναι το αργό ανέβασμα του ποδιού στις 45° ή 90° και το ισόχρονο κατέβασμα του στο πάτωμα.

Battement frappé

/batəmə frəpe/

Στην preparation έρχεται το ενεργητικό χέρι στην 1η position και μετά μαζί με το πόδι ανοίγουν στην 2η. Με μία εκρηκτική κίνηση το ενεργητικό πόδι χτυπάει τον αστράγαλο του σταθερού και τεντώνει σε θέση dégaagé devant/derrière/à la seconde ή και στον αέρα στις 25° ή 45°. Το χτύπημα γίνεται σε sur le cou de pied μπρος ή πίσω και το τέντωμα είναι ελεγχόμενο με την ποιότητα ότι τεντώνω για να ξαναμαζέψω και όχι κλωτσάω. Το σταθερό πόδι μπορεί να είναι σε θέση flat foot, demi point ή και plié. Για τις θέσεις του χτυπήματος έχουμε flex και sur le cou-de-pied devant/derrière.

Στην περίπτωση που στη θέση sur le cou-de-pied εκτελούμε την μορφή του αγκαλιαστού, το πέλμα του ενεργητικού ποδιού αγκαλιάζει τον αστράγαλο του σταθερού με την φτέρνα να βρίσκεται πάνω στο έσω σφυρό και τα δάχτυλα στην πίσω μεριά. Σε αυτή τη μορφή πρέπει να προσέξουμε σε γρήγορες ταχύτητες να μην πέσει το γόνατο μέσα και να είναι ξεκάθαρο τότε το χτύπημα είναι μπροστά και τότε πίσω.

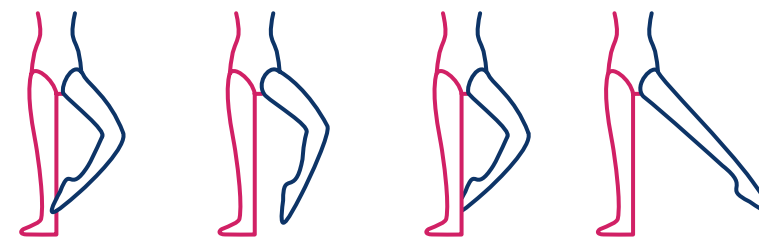
Διδασκαλία

- Το battement frappé γίνεται σε έναν χρόνο, όπου στην άρση είναι το χτύπημα και στην θέση το τέντωμα (δηλαδή και-ένα).
- Στις μικρές τάξεις το μαθαίνουμε αρχικά μόνο στο πλάι, χτυπώντας εναλλάξ μπρος και πίσω, ενώ παίρνουμε στην αρχή 4 χρόνους, αφιερώνοντας 2 χρόνους σε κάθε θέση. Αργότερα το διδάσκουμε σε 2 χρόνους, όπου χρόνος και κίνηση.

Double frappé

/dublə frəpe/

Η κίνηση αυτή έχει δύο χτυπήματα όπου το πρώτο είναι στην αντίθετη μεριά από εκείνη που θέλουμε να τεντώσουμε. Για το πλάι, το πρώτο χτύπημα είναι υποχρεωτικά εκεί που είναι ήδη τεντωμένο το πόδι. Μεταξύ των δύο χτυπημάτων, δηλαδή των δύο sur le cou-de-pied, μεσολαβεί ένα μικρό άνοιγμα σε 2η. Μπορούμε να το σκεφτούμε σαν μία πολύ μικρή attitude στο πλάι.



Devant

(ενδιάμεση θέση)

Derrière

À la seconde

Αν θέλουμε να κάνουμε double frappé devant, τότε χτυπάμε πίσω, μπρος και τεντώνει μπροστά. Για το à la seconde, αν είμαστε ήδη devant τότε το χτύπημα θα είναι μπρος, πίσω και τεντώνει στο πλάι.

Frappé = Χτυπάω

Ζυγός αριθμός → το πρώτο χτύπημα γίνεται στην αντίθετη πλευρά χτυπημάτων από εκείνη που θα τεντώσει.

Μονός αριθμός → το πρώτο χτύπημα γίνεται στην ίδια πλευρά που θα τεντώσει.

Ο χρόνος του double frappé είναι ο ίδιος με το μονό frappé. Σε προχωρημένες τάξεις, μπορούμε να έχουμε και τριπλά και τετραπλά battement frappé, πάντα με την ίδια λογική των double, και εκτελεσμένα σε ένα χρόνο επίσης.

Battement battu

/batəmə baty/

Ονομάζουμε την κίνηση κατά την οποία το ενεργητικό πόδι βρίσκεται σε sur le cou-de-pied devant/derrière και δίνει επαναλαμβανόμενα χτυπήματα στον αστράγαλο του σταθερού ποδιού, κρατώντας τον μηρό ακίνητο και χρησιμοποιώντας την ελευθερία της άρθρωσης του γονάτου. Η κίνηση συμβαίνει επειδή η κνήμη του ποδιού, δηλαδή από το γόνατο και κάτω, ανοίγει μέσα/έξω.

Petit battement sur le cou-de-pied

/pəti batəmə syr lə ku-də-pje/

Ονομάζουμε την κίνηση κατά την οποία το ενεργητικό πόδι από sur le cou-de-pied ανοίγει σε μια πολύ μικρή attitude στο πλάι και καταλήγει πίσω. Τα χτυπήματα αυτά είναι γρήγορα και πολλά μαζί συνήθως. Χωρίζονται σε en dehors, με τον τονισμό πίσω και σε en dedans με τον τονισμό μπροστά. Πολλές φορές γίνονται χωρίς τονισμό συνεχόμενα και σε γρήγορο tempo. Και σε αυτά τα χτυπήματα, όπως και στα προηγούμενα, ο μηρός είναι ακίνητος και η άρθρωση του γονάτου ελεύθερη. Η κίνηση γίνεται σε πλάγιο άξονα.

Battement fondu

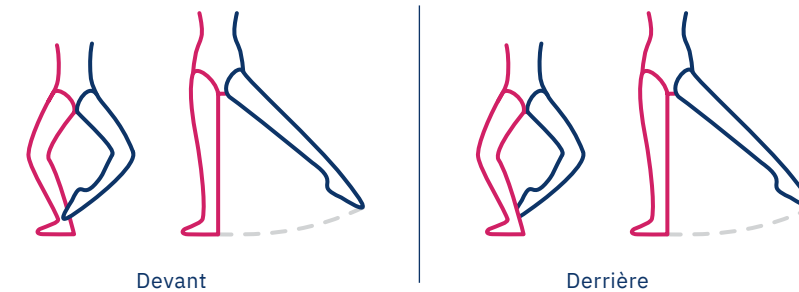
/batəmə fɔdy/

Είναι μια ταυτόχρονη και συγχρονισμένη κίνηση των δύο ποδιών όπου το ενεργητικό πόδι βρίσκεται σε sur le cou-de-pied και το σταθερό σε plié. Από εκεί τεντώνουν και τα δύο πόδια ταυτόχρονα με το ενεργητικό σε θέση dégagé. Αν θέλουμε να ανεβάσουμε το ενεργητικό πόδι στον αέρα τότε το σταθερό θα τεντώσει με μία μικρή καθυστέρηση για να συγχρονιστεί με το ενεργητικό. Το fondu γίνεται σε όλες τις κατευθύνσεις ενώ το σταθερό πόδι κατά το τέντωμα μπορεί να παραμείνει σε flat foot ή να ανέβει σε demi-point ή και point, ανάλογα με το επίπεδο της τάξης που το διδάσκουμε.

Το fondu μπορεί να γίνει από sur le cou-de-pied και τέντωμα στις 45° ή 90°. Επίσης μπορούμε να κάνουμε battement fondu développé, δηλαδή ξεδίπλωμα για τις 90° αλλά και fondu κατευθείαν από θέση retiré και τέντωμα στις 90°. Επειδή fondu σημαίνει λιώνω, η ποιότητα της κίνησης πρέπει να είναι legato και η μουσική αντίστοιχη.

Διδασκαλία

Στις πρώτες τάξεις το διδάσκουμε μόνο à la seconde, με τα δύο χέρια στη μπάρα, αργά και στο πάτωμα (με dégagé). Μετά μπροστά και ύστερα πίσω.



Χρόνος & Κίνηση

1. Σταθερό πόδι plié, ενεργητικό πόδι sur le cou-de-pied.
2. Σταθερό πόδι βρίσκεται ακόμη σε plié που βαθαινει, ενεργητικό πόδι σε attitude.
3. Ταυτόχρονο τέντωμα των δύο ποδιών.
4. Κλείσιμο σε position.

Double battement fondu

/dublə batəmə fɔdy/

Είναι σχεδόν η ίδια κίνηση με το απλό fondu με τη διαφορά ότι έχουμε δύο plié, ένα μικρότερο και ένα μεγαλύτερο, πριν το τέντωμα του ενεργητικού ποδιού, γ'αυτό και το ενεργητικό πόδι τεντώνει με μικρή καθυστέρηση.

Battement fondu en tournant

/batəmə fɔdy ā turna/

Το fondu μπορεί να εκτελεστεί με στροφή 1/8, 1/4, 1/2, en dehors ή en dedans. Προσέχουμε η αλλαγή της κατεύθυνσης να γίνεται την ώρα του plié και όχι τη στιγμή του τεντώματος.

Μουσικά μιλώντας χρησιμοποιούμε είτε waltz 3/4, είτε tango 4/4 για να τονίσουμε το λιώσιμο στο plié.

Δεν υπάρχει στο πλάι γιατί δεν υφίσταται sur le cou-de-pied στο πλάι.

Fondre = Λιώνω

Battement soutenu

/batəmə sutəny/

Έχει την αίσθηση fondu.

Είναι η συγχρονισμένη και ταυτόχρονη κίνηση των δύο ποδιών. Το σταθερό πόδι κάνει rlié το οποίο βαθαίνει την ώρα που το ενεργητικό κάνει dégage και μακραίνει χωρίς να παρασύρει την λεκάνη. Η κίνηση δεν σταματάει μέχρι να φτάσει το σταθερό πόδι στο πιο βαθύ rlié οπότε και αρχίζει να τεντώνει αργά ενώ το ενεργητικό πόδι να μαζεύει σε position.

Grand soutenu

/grā sutəny/

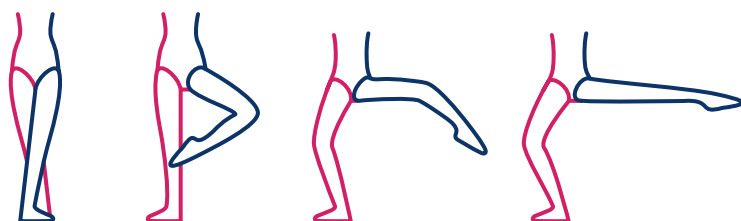
Η κίνηση αυτή μπορεί να γίνει και σε demi-point.

Το ενεργητικό πόδι φτάνει και ξεπερνάει τις 90°. Εκτελείται αργά και μπαίνει κυρίως σε ασκήσεις adagio.

Διδασκαλία

Στεκόμαστε 5η position, το ενεργητικό πόδι ξεκινά να κάνει développé. Τη στιγμή που πάει να τεντώσει, το σταθερό πόδι κάνει rlié. Ακολουθεί κατέβασμα του ενεργητικού ποδιού στο πάτωμα σε θέση dégage, ενώ το σταθερό παραμένει σε rlié. Για το κλείσιμο το ενεργητικό πόδι μαζεύει ενώ το σταθερό τεντώνει και συναντιούνται σε 5η position.

Soutenu
≠ *Développé rlié*
Αν πρόκειται για soutenu, το σταθερό πρέπει να παραμείνει σε rlié αφού τεντώσει το ενεργητικό.

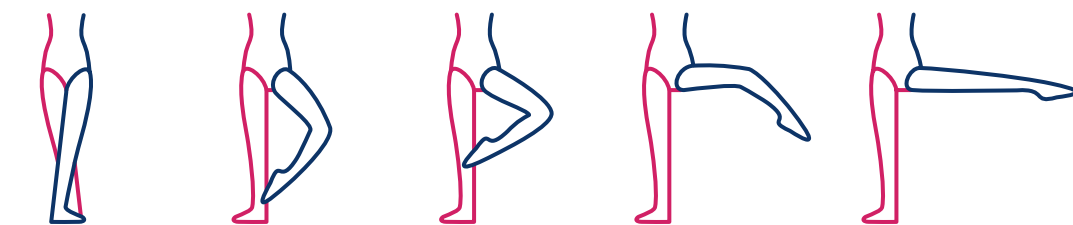


Battement développé

/batəmə devəlpə/

Μπορεί να γίνει σε όλες τις κατευθύνσεις σε flat foot, demi-point και en pointe σε προχωρημένα μαθήματα.

Ονομάζουμε το αργό ξεδίπλωμα του ποδιού στον αέρα ξεκινώντας από 5η position και περνώντας πάντα απ' τις θέσεις sur le cou-de-pied, retiré, attitude, développé. Σε πρώτο στάδιο διδάσκουμε το à la seconde με δύο χέρια στη μπάρα και παίρνουμε 2 χρόνους για κάθε θέση.



5η Position

Sur le cou-de-pied
Devant

Retiré
Devant

Attitude
À la seconde

Développé
À la seconde

Développé ballotté

/devalɔpe balɔte/

Είναι η κίνηση κατά την οποία το ενεργητικό πόδι κάνει développé ενώ ταυτόχρονα το σταθερό κάνει rlié και ο κορμός συμμετέχει με μια μικρή αντίθετη κλίση από το ενεργητικό πόδι.

Τρόποι εκτέλεσης

1. Ballotté με εναλλαγή των δύο ποδιών, δηλαδή κάνουμε ballotté devant, enveloppé, κλείσιμο σε 5η position και ballotté derrière το άλλο πόδι.
2. Το ίδιο πόδι κάνει ballotté devant, passé retiré και ballotté derrière. Κατά το enveloppé και κατά το passé retiré το σταθερό πόδι τεντώνει.

Développé balancé

/devalɔpe baläse/

Το ενεργητικό πόδι κάνει développé, χάνει λίγο ύψος και ξαναεβαίνει.

Développé battement d'ici de là

/devalɔpe batəmə disi də la/

d'ici, de là
= από 'δω, εκεί

Είναι το βήμα κατά το οποίο το πόδι αφού κάνει ένα développé devant κάνει ένα demi rond à la seconde και ξαναγυρνάει στην αρχική του θέση μπροστά. Το ίδιο μπορεί να γίνει από από και προς όλες τις θέσεις. Κατά τη διάρκεια των κινήσεων προσπαθούμε να διατηρήσουμε το αρχικό ύψος του ποδιού και να αποφύγουμε τα ανεβοκατεβάσματα.

Battement divisé en quarts

/batəmə divize ā kar/

Είναι ένας συνδυασμός από όμοιες επαναλαμβανόμενες κινήσεις με développé και περιστροφή κατά ¼. Ολοκληρώνεται με πλήρης περιστροφή και άρα βρισκόμαστε ξανά στην αρχική θέση.

Χρόνος & Κίνηση

Κατά την preparation στεκόμαστε en facé, χέρια στην prèparatoire και στην άρση του μέτρου κάνουμε retiré devant/derrière

1. Έχουμε développé devant/derrière, χέρια 1η position
2. Το σταθερό πόδι κάνει rlié
3. Το ενεργητικό πόδι ανοίγει στο πλάι, σταθερό τεντώνει και έχουμε αλλαγή κατεύθυνσης κατά ¼ en dehors ή en dedans, τα χέρια ανοίγουν σε 2η position
4. Το ενεργητικό πόδι έρχεται σε θέση retiré devant/derrière και χέρια στην prèparatoire.

4 Περιστροφικές Κινήσεις

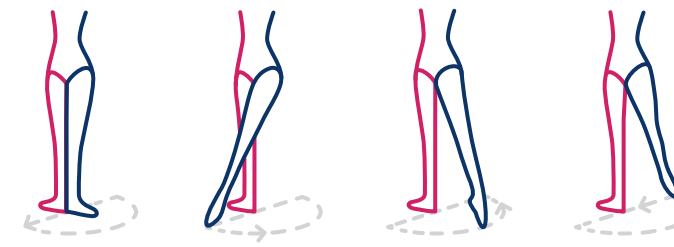
Ronds de jambe par terre

/rõ də zãbã par tɛrã/

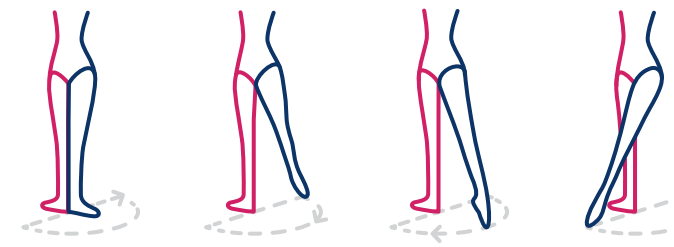
Το rond de jambe αυτό είναι μια κυκλική κίνηση του ενεργητικού ποδιού. Για την en dehors μορφή του έχουμε από 1η position dégageé μπροστά και συνεχίζει διαγράφοντας σαν διαβήτη ένα ημικύκλιο μέχρι να βρεθεί πίσω. Κατόπιν κλείνει πάλι σε 1η position και συνεχίζει στο επόμενο. Αντίστοιχα και για το en dedans rond de jambe, το πόδι κάνει από 1η position dégageé πίσω και διαγράφει ένα ημικύκλιο μέχρι να βρεθεί μπροστά.

Κατά τη διάρκεια των rond de jambe πρέπει να προσέχουμε τη λεκάνη μας να παραμένει ακίνητη, το ενεργητικό πόδι να μακραίνει μέσα στην κλείδωση και να περνάει από όλα τα σημεία του πατώματος διατηρώντας το en dehors του και τέλος, αλλά πολύ σημαντικό, στο κλείσιμο να περνάει από 1η position με την καμάρα ψηλά και τα γόνατα πολύ καλά τεντωμένα.

Στο σημείο αυτό υπάρχει κίνδυνος τα πόδια που έχουν υπερέκταση κατά το κλείσιμο στην 1η να λυγίσουν. Γι'αυτό και συστήνουμε το πέρασμα να γίνεται με τις φτέρνες σε μια μικρή απόσταση.



En dehors



En dedans

Χρόνος & Κίνηση

Για την preparation ξεκινάμε συνήθως από 1η position και έχει ως εξής.

5. Κάνουμε allongé στην préparatoire position.
6. Ρλιέ σε 1η position ενώ χέρι στρογγυλεύει στην préparatoire.
7. Το πόδι βγαίνει dégageé devant ενώ το σταθερό παραμένει σε ρλιέ, χέρι έρχεται σε 1η position.
8. Το ενεργητικό χέρι και πόδι ανοίγουν ταυτόχρονα στο πλάι ενώ το σταθερό πόδι τεντώνει. *Πριν το τέντωμα βαθαίνω το ρλιέ.*

Στην άρση του καινούριου μέτρου πάει το πόδι πίσω και με το 1 αρχίζουμε τα rondes.

Διδασκαλία

- Μπορούν να γίνουν αργά σε 4 χρόνους το κάθε rond. δηλαδή 1 μπροστά, 2 πλάι, 3 πίσω και στο 4 κλείσιμο σε 1η position.
- Σε μικρές τάξεις διδάσκονται πρώτα τα en dehors με τα 2 χέρια στην μπάρα παίρνοντας 4 χρόνους.
- Στη συνέχεια τα διδάσκουμε λίγο πιο γρήγορα σε 2 χρόνους και τέλος, χρόνος και rond.

Εναλλακτική μορφή

Τα rond de jambe par terre γίνονται επίσης με πέρασμα από 1η position σε plié όπου κάνουν plié και τα 2 πόδια, αλλά και από τεντωμένη 1η όπου κάνει plié το σταθερό όταν ξεκινάει να κάνει rond το ενεργητικό και τεντώνει στην πορεία.

Double rond de jambe par terre

/dublə rō də zābə par tɛrə/

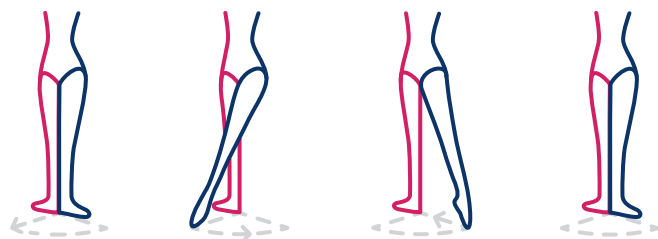
Πρόκειται για μισά rond de jambe που γίνονται από μπροστά μέχρι πλάι και από πίσω μέχρι πλάι και συνήθως είναι 2 rond σε 1 χρόνο και μετά ακολουθεί και 1 ολόκληρο.

Τα συναντάμε σε επαγγελματικές τάξεις και μαθήματα.

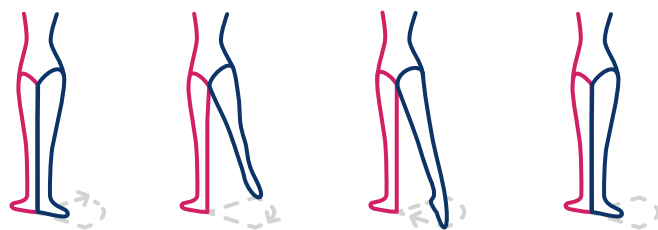
Demi rond de jambe

/dəmi rō də zābə/

Το πόδι δεν ολοκληρώνει το ημικόκλιο αλλά κάνει το μισό, δηλαδή κάνει τη διαδρομή κατά $\frac{1}{4}$.



Διαδρομή en dehors από devant, προς à la seconde



Διαδρομή en dedans από derrière, προς à la seconde

Rond de jambe par terre en tournant

/rō də zābə par tɛr ə tuɾnɑ̃/

Πρόκειται για ronds με αλλαγή κατεύθυνσης. Η αλλαγή γίνεται τη στιγμή που τα 2 πόδια συναντιούνται σε 1η position και όχι τη στιγμή του rond. Η στροφή μπορεί να είναι $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ και σπανίως ολόκληρη. Το πάνω μέρος του σώματος πρέπει να είναι δυνατό έτσι ώστε η κίνηση των ποδιών να γίνεται ευκολότερη.

Rond de jambe en l'air

/rō də zāb ə lɛr/

En dehors / Το ενεργητικό πόδι ανοίγει στο πλάι στις 45° ή 90° από εκεί κρατώντας τον μηρό ακίνητο αρχίζουμε την κίνηση με τα δάχτυλα κλείνοντας στην ευθεία του γονάτου, φτάνοντας μέχρι το σταθερό πόδι χωρίς όμως να το ακουμπήσουμε. Από εκεί διαγράφουμε ένα ημικόκλιο προς τα έξω και τεντώνουμε στο πλάι στην αρχική θέση.

En dedans / Το ενεργητικό πόδι πάλι ανοίγει στις 45° ή 90°, προσπαθούμε να κρατήσουμε τον μηρό ακίνητο και αρχίζουμε την κίνηση από τα δάχτυλα τα οποία κάνουν πρώτα ένα ημικόκλιο από μπροστά, φτάνουν σχεδόν μέχρι το γονάτο του σταθερού ποδιού και από εκεί ανοίγουν στην ευθεία. Προσέχουμε να μην ξεφύγει το πόδι από την ευθεία και κάνει κίνηση προς τα πίσω.

Όταν εκτελείται σωστά το rond de jambe en l'air κάνει τον μηρό σφηχτό και δυνατό ενώ από το γόνατο και κάτω δίνει στο πόδι μια ευκολία στις περιστροφικές κινήσεις. Στην προετοιμασία για την κίνηση αυτή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το *temps relevé*.

Double rond de jambe en l'air

/dublə rō də zāb ə lɛr/

Τρόποι Εκτέλεσης

- Το ενεργητικό πόδι διαγράφει 2 κύκλους πριν ανοίξει πάλι στο πλάι.
- Το ενεργητικό πόδι κάνει 2 γρήγορα rond de jambe en l'air και μία μικρή στάση μετά το δεύτερο στην à la seconde. Γίνεται στον ίδιο χρόνο με το μονό.

Temps relevé

/tɑ̃ rɛləvə/

Είναι η βασική προετοιμασία για τα fouettes en tournant. Χωρίζεται σε petit και grand.

Και στα δύο rond αυτά, τα ημικόκλια γίνονται μπροστά από το σταθερό γόνατο, en dehors ή en dedans.

Petit temps relevé

/pəti tã rələvə/

En dehors / Στέκομαι 5η position δεξί πόδι μπροστά, αριστερό χέρι στην μπάρα. Κάνω plié ενώ το ενεργητικό πόδι sur le cou-de-pied devant, δεξί χέρι 1η position. Το δεξί πόδι ανοίγει σε μια μικρή attitude devant ενώ το σταθερό παραμένει σε plié. Το δεξί πόδι τεντώνει στην διαγώνιο ενώ το σταθερό πόδι βαθαίνει στο plié. Τέλος, το ενεργητικό πόδι φτάνει στην à la seconde στις 45° και το σταθερό τεντώνει ή ανεβαίνει σε relevé.

En dedans / Έχει την ίδια τεχνική ανάλυση με το en dehors όμως από πίσω και τα χέρια κάνουν en dedans port de bras.

Grand temps relevé

/grã tã rələvə/

Τα πρώτα στάδια είναι όπως και στα petit temps relevé με τη διαφορά ότι το ενεργητικό πόδι ανεβαίνει σε attitude devant/derrière στις 90° και το τέντωμα γίνεται επίσης ψηλά στην à la seconde.

Grand rond de jambe

/grã rō de zãbə/

Η κίνηση ξεκινάει με ένα développé ή με ένα relevé lent, μπροστά ή πίσω στις 90° και συνεχίζει με ένα rond de jambe στον αέρα μέχρι να φτάσει στην αντίθετη μεριά. Προσπαθούμε και εδώ να κρατήσουμε την λεκάνη ακίνητη και το ενεργητικό πόδι σε σταθερό ύψος χωρίς να ανεβοκατεβαίνει και ιδανικά με ανοδική πορεία.

Grand rond de jambe jeté

/grã rō de zãbə zəte/

Είναι μια εκρηκτική και δυναμική κίνηση, γι'αυτό γίνεται στην μπάρα και σε προχωρημένες τάξεις. Προηγούνται συνήθως τα rond de jambe par terre και τα temps relevé.

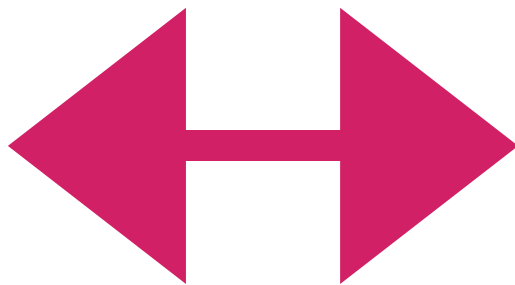
En dehors / Το πόδι βρίσκεται σε μία χαμηλή attitude devant, τεντώνει χαμηλά στη διαγώνιο και με φόρα ανεβαίνει στο πλάι και φτάνει μέχρι écarté πίσω ψηλά στον αέρα, πατάει σε dégagé και κλείνει ή συνεχίζει τον συνδυασμό της άσκησης. Το écarté είναι το πιο ψηλό σημείο. Το χέρι ξεκινώντας από allongé συνήθως διαγράφει μια μεγάλη en dehors port de bras και το κεφάλι αρχίζει την κίνηση από έξω, περνάει από μπροστά και καταλήγει μέσα, κοιτώντας προς τον ώμο του σταθερού χεριού.

En dedans / Η κίνηση ξεκινάει από πίσω και καταλήγει μπροστά. Οι port de bras ποικίλλουν και το κεφάλι αρχίζει από μέσα και καταλήγει έξω. Και σε αυτά τα ronds, ο κορμός πρέπει να παραμείνει ακίνητος χωρίς αυτό να σημαίνει ότι θα παραμείνει και άκαμπτος.

Εναλλακτική Μορφή

Μια παραλλαγή του βήματος αυτού είναι στην preparation όπου το ενεργητικό πόδι είναι σε attitude, το σταθερό να είναι σε plié και να τεντώνει την στιγμή που ανεβαίνει το ενεργητικό πόδι στην à la seconde (*temps relevé*).

5 Συνδετικές & Βοηθητικές Κινήσεις



Pas de bourrée

/pa də bureə/

Στο μπαλέτο για να κινηθούμε από ένα σημείο σε άλλο και για να δέσουμε κάποιες κινήσεις μεταξύ τους, κάνουμε κάποια χορευτικά βήματα που είναι κυρίως συνδετικά και μεταβατικά, εκ των οποίων ένα από τα σημαντικότερα είναι το pas de bourrée.

Το pas de bourrée υπάρχει σε διάφορες παραλλαγές και γίνεται προς όλες τις πιθανές κατευθύνσεις, με ή χωρίς στροφή, με sur le coup-de-pied ή χωρίς, με retiré, με άνοιγμα του ενεργητικού ποδιού ή χωρίς, με ξεδίπλωμα στο πάτωμα ή στον αέρα.

Χωρίζεται σε 2 βασικές μορφές

Με αλλαγή ποδιών → Καταλήγει με διαφορετικό πόδι από αυτό της έναρξης, π.χ ξεκινάει με δεξί πόδι μπροστά, καταλήγει με αριστερό πόδι μπροστά.

Χωρίς αλλαγή ποδιών → Καταλήγει με το ίδιο πόδι με αυτό της έναρξης, π.χ ξεκινάει με δεξί πόδι μπροστά, καταλήγει με δεξί πόδι μπροστά.

Διδασκαλία

- Όταν μελετάμε τις πρώτες φορές τα pas de bourrée η έμφαση δίνεται στο plié. Στο τέλος όμως η κίνηση γίνεται χωρίς έμφαση κάπου και το ένα pas ακολουθεί το άλλο.
- Για να διδάξουμε οποιοδήποτε pas de bourrée σε παιδιά πρέπει να μπορούν να στέκονται σε relevé χωρίς να κρατούν την μπάρα.
- Για την μουσική, τα προτεινόμενα μέτρα διδασκαλίας είναι 2/4 ή 4/4. Επειδή τα pas de bourrée αποτελούνται από 3 κινήσεις, όταν χρησιμοποιούμε τα μέτρα αυτά, υπάρχει πάντα παύση ενός χρόνου στο τελείωμα του pas de bourrée.
- Για μεγαλύτερες τάξεις μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε 3/4 waltz και χωρίς να σταματάει πουθενά το βήμα.

Pas de bourrée με αλλαγή ποδιών

/pa də bureə/

Χρόνος & Κίνηση

En dehors / Βρισκόμαστε en facé σε 5η position με δεξί πόδι μπροστά. Στην προετοιμασία βγάζουμε το αριστερό πόδι σε dégagé derrière. Στην άρση του μέτρου το αριστερό πόδι κάνει sur le cou-de-pied derrière και το δεξί plié. Το δεξί χέρι βρίσκεται στην préparatoire και το αριστερό στην 2η position. Το κεφάλι στρέφεται προς τη μεριά του μπροστινού ποδιού (δεξιά).

1. Το αριστερό πόδι πατάει σε relevé ακριβώς πίσω από το δεξί που κάνει sur le cou-de-pied devant ενώ το κεφάλι γυρίζει μπροστά.

Για πολύ καιρό υπήρχε μόνο ένα απλό και άτονο pas de bourrée της γαλλικής σχολής το οποίο δέχθηκε την επιρροή της ιταλικής σχολής κατά τον 19ο αιώνα και άλλαξε χαρακτήρα κάνοντας την κίνηση των ποδιών πιο κοφτή.

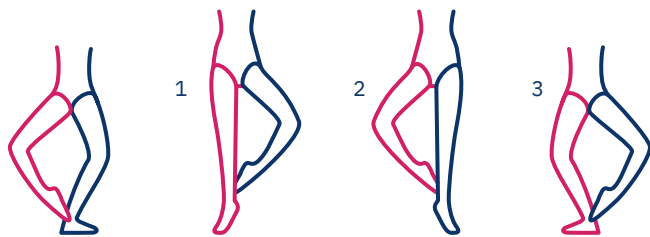
Το pas de bourrée αυτό χρησιμοποιείται στις τάξεις των αρχαρίων και είναι από τα πρώτα συνδετικά βήματα που διδάσκεται με τα δύο χέρια στην μπάρα.

Όταν το εκτελούμε στο κέντρο, την ώρα του plié είμαστε croisé ενώ στο relevé γυρνάμε en face.

Τα χέρια κάνουν τις αντίστοιχες port de bras.

2. Το δεξί πόδι πατάει σε 2η position relevé ενώ ταυτόχρονα το αριστερό κάνει sur le cou-de-pied devant. Το κεφάλι παραμένει μπροστά ενώ τα χέρια γλιστρούν στην μπάρα.
3. Κατεβαίνουμε μαλακά σε demi plié πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied derrière. Το κεφάλι στρέφεται προς τη μεριά του μπροστινού ποδιού (αριστερά).

Για τη συνέχεια ένας τρόπος είναι να κλείσουν και τα δύο χέρια στην gréparatoire και να ξαναοίξουν στο τέλος του bourrée. Εναλλακτικά το δεξί χέρι να κάνει en dehors port de bras και να καταλήξουν στην αντίστοιχη αρχική τους θέση από την άλλη μεριά.



En dedans / Δεξί πόδι μπροστά 5η position. Στην άρση του μέτρου κάνουμε sur le cou-de-pied το δεξί πόδι μπροστά ενώ αριστερό κάνει plié. Το δεξί χέρι βρίσκεται στην gréparatoire και το αριστερό στην 2η position. Το κεφάλι στρέφεται προς τη μεριά του μπροστινού ποδιού.

1. Δεξί πόδι relevé, αριστερό sur le cou-de-pied derrière, κεφάλι γυρίζει μπροστά.
2. Αριστερό πόδι πατάει 2η relevé και δεξί κάνει sur le cou-de-pied derrière, κεφάλι παραμένει μπροστά.
3. Προσγείωση πάνω στο δεξί πόδι plié και αριστερό sur le cou-de-pied devant, κεφάλι προς τα αριστερά.

Pas de bourrée χωρίς αλλαγή ποδιών

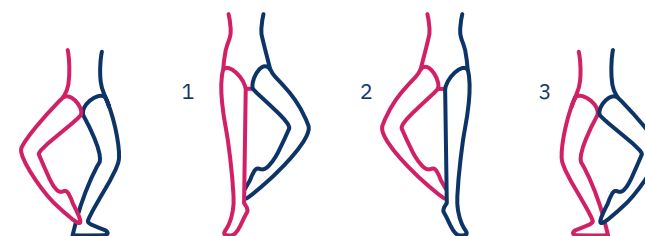
/pa də bureə/

Χρόνος & Κίνηση

En dehors / Δύο χέρια στην μπάρα, 5η position δεξί πόδι μπροστά. Στην άρση κάνουμε demi plié πάνω στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό κάνει sur le cou-de-pied derrière. Κεφάλι προς τα δεξιά.

1. Πατάμε relevé πάνω στο αριστερό και το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant, κεφάλι μπροστά
2. Το δεξί ανοίγει σε 2η position και το αριστερό κάνει sur le cou-de-pied derrière, κεφάλι μπροστά
3. Κατεβαίνουμε μαλακά πάνω στο αριστερό πόδι σε plié ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant, κεφάλι δεξιά. Με ένα μικρό άνοιγμα στο πλάι καταλήγει σε sur le cou-de-pied derrière.

Για να συνεχίσουμε, πατάμε πάνω στο δεξί πόδι και συνεχίζουμε την κίνηση προς τα αριστερά. Η τελική πόζα της en dehors μορφή του αποτελεί την εναρκτήρια για την en dedans, επομένως μπορούμε να τα κάνουμε εναλλάξ συνέχεια, δίχως να αλλάξουμε πόδι



En dedans / Δύο χέρια στην μπάρα, 5η position δεξί πόδι μπροστά. Στην άρση κάνουμε demi plié πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant. Κεφάλι στα δεξιά.

1. Το δεξί πόδι πατάει σε relevé ακριβώς μπροστά από το αριστερό το οποίο κάνει sur le cou-de-pied derrière, κεφάλι μπροστά
2. Το αριστερό πόδι πατάει σε 2η position relevé ενώ ταυτόχρονα το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant, κεφάλι μπροστά
3. Κατεβαίνουμε μαλακά σε plié στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό κάνει sur le cou-de-pied derrière, κεφάλι δεξιά.

Pas de bourrée en tournant με αλλαγή ποδιών

/pa də bure ā turnā/

Χρόνος & Κίνηση

En dehors / Στεκόμαστε croisé 5η position δεξί πόδι μπροστά, χέρια στην gréparatoire. Στην άρση κάνουμε sur le cou-de-pied derrière με το αριστερό πόδι ενώ το δεξί κάνει plié. Χέρια από 1η στην 2η position.

1. Το αριστερό πόδι πατάει σε relevé στρίβοντας κατά ¼ προς τα αριστερά, δεξί πόδι sur le cou-de-pied devant. Ο δεξής ώμος βρίσκεται στην γωνία 8. Χέρια 1η position.
2. Το δεξί πόδι πατάει σε 2η position relevé γυρνώντας κατά ¼ προς την ίδια φορά και είμαστε στην γωνία 4. Αριστερό πόδι sur le cou-de-pied devant, χέρια 1η position.
3. Κατεβαίνουμε μαλακά σε plié στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied derrière. Έχουμε καταλήξει στην γωνία 2, τα χέρια ανοίγουν σε 2η position.

En dedans / Στεκόμαστε croisé στην 5η position με αριστερό πόδι μπροστά. Χέρια στην gréparatoire. Στην άρση κάνουμε sur le cou-de-pied devant με το αριστερό πόδι καθώς το δεξί κάνει plié. Χέρια από 1η στην 2η position.

1. Το αριστερό πόδι πατάει σε relevé στρίβοντας κατά ¼ προς τα δεξιά, δεξί πόδι sur le cou-de-pied derrière. Γωνία 4. Χέρια 1η position.
2. Το δεξί πόδι πατάει σε 2η position relevé προς την ίδια φορά και είμαστε στην γωνία 6. Αριστερό πόδι sur le cou-de-pied derrière, χέρια 1η position.
3. Κατεβαίνουμε μαλακά σε rlié στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant. Έχουμε καταλήξει στην γωνία 8, τα χέρια ανοίγουν σε 2η position.

Pas de bourrée en tournant χωρίς αλλαγή ποδιών

/pa də bure ə turnã/

Χρόνος & Κίνηση

En dehors / Στεκόμαστε croisé στην 5η position με δεξί πόδι μπροστά. Χέρια στην préparatoire. Στην άρση κάνουμε sur le cou-de-pied derrière με το αριστερό πόδι καθώς το δεξί κάνει rlié. Χέρια από 1η στην 2η position.

1. Το αριστερό πόδι πατάει σε relevé στρίβοντας κατά ¼ προς τα αριστερά, δεξί πόδι sur le cou-de-pied devant. Ο δεξής ώμος βρίσκεται στην γωνία 8. Χέρια 1η position.
2. Το δεξί πόδι πατάει σε 2η position relevé γυρνώντας κατά ¼ προς την ίδια φορά και είμαστε στην γωνία 4. Αριστερό πόδι sur le cou-de-pied devant, χέρια 1η position.
3. Κατεβαίνουμε μαλακά σε rlié στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied derrière. Έχουμε καταλήξει στην γωνία 2, τα χέρια ανοίγουν σε 2η position.

En dedans / Στεκόμαστε croisé στην 5η position με αριστερό πόδι μπροστά. Χέρια στην préparatoire. Στην άρση κάνουμε sur le cou-de-pied devant με το αριστερό πόδι καθώς το δεξί κάνει rlié. Χέρια από 1η στην 2η position

1. Το αριστερό πόδι πατάει σε relevé στρίβοντας κατά ¼ προς τα δεξιά, δεξί πόδι sur le cou-de-pied derrière. Γωνία 4. Χέρια 1η position.
2. Το δεξί πόδι πατάει σε 2η position relevé προς την ίδια φορά και είμαστε στην γωνία 6. Αριστερό πόδι sur le cou-de-pied derrière, χέρια 1η position.
3. Κατεβαίνουμε μαλακά σε rlié στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant. Έχουμε καταλήξει στην γωνία 8, τα χέρια ανοίγουν σε 2η position.

Pas de bourrée dessus – dessous

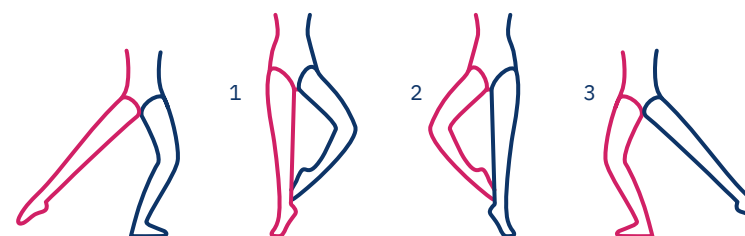
/pa də bure ə dəsy – dəsu/

Αυτά τα pas de bourrée γίνονται στο κέντρο. Αρχίζουν και καταλήγουν σε ανοιχτή πόζα (το πόδι μένει ανοιχτό στο πλάι). Μπορούν να γίνουν και en tournant όπου και τα δύο μαζί συμπληρώνουν μία ολόκληρη στροφή. Για την διαφοροποίηση του ονόματος συμβουλευόμαστε την μετάφραση και μας ενδιαφέρει το πού θα κλείσει το πόδι και όχι που θα γίνει το πρώτο sur le cou-de-pied.

Χρόνος & Κίνηση

Dessus / Croisé δεξί πόδι μπροστά, χέρια στην préparatoire. Στην άρση στρίβω en face και κάνω demi rlié στο δεξί πόδι, αριστερό ανοίγει στο πλάι στον αέρα στις 45°. Χέρια 2η position.

1. Κλείνει το αριστερό πόδι μπροστά από το δεξί σε relevé ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied derrière, χέρια στην 1η position.
2. Το δεξί πόδι πατάει σε 2η relevé και το αριστερό κάνει sur le cou-de-pied derrière, χέρια στην bras ba.
3. Το αριστερό πόδι πατάει σε rlié ενώ το δεξί ανοίγει στο πλάι στον αέρα, χέρια allongé χαμηλή 2η position.



Μπορούν να γίνουν και en tournant όπου η στροφή αρχίζει με το κλείσιμο του ενεργητικού ποδιού.

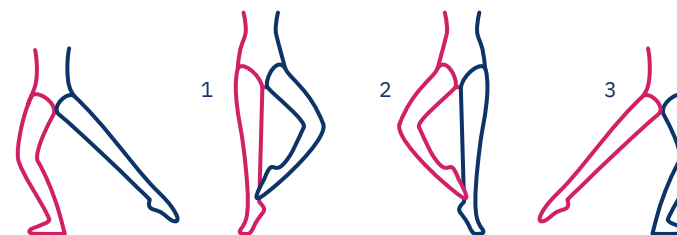
Το πόδι που ανοίγει στην αρχή του βήματος κλείνει πάνω από το άλλο, δηλαδή μπροστά.

Τα χέρια κάνουν μια μικρή en dedans port de bras.

Έπειτα από το pas de bourrée dessus ακολουθεί συνήθως το dessous.

Dessous / Ως συνέχεια του pas de bourrée dessus, το δεξί πόδι έχει ανοίξει στο πλάι στον αέρα. Το άνοιγμα του ποδιού στην à la seconde μπορεί να γίνει τεντωμένο αλλά και με μικρό développé.

1. Το δεξί πόδι κλείνει πίσω σε relevé ενώ το αριστερό κάνει sur le cou-de-pied devant, χέρια bras bas
2. Το αριστερό πατάει σε 2η relevé και το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant, χέρια 1η position.
3. Το δεξί πόδι κάνει rlié και το αριστερό ανοίγει στο πλάι.



Το πόδι που ανοίγει στην αρχή του βήματος κλείνει κάτω από το άλλο, δηλαδή πίσω.

Τα χέρια κάνουν μια μικρή en dehors port de bras.

Pas de bourrée ballotté

/pa də bureə balɔtə/

Αυτά τα pas de bourrée, όπως και όλα τα προηγούμενα μπορούν να γίνουν χωρίς το ενεργητικό πόδι να ανεβαίνει σε sur le cou-de-pied αλλά με απλά πατήματα σε relevé. Γίνεται στην διαγώνιο.

Χρόνος & Κίνηση

En avant / Στεκόμαστε croisé δεξί πόδι 5η position. Στην άρση κάνουμε plié στο δεξί πόδι ενώ το αριστερό κάνει sur le cou-de-pied derrière.

1. Γυρίζουμε effacé πατώντας πάνω στο αριστερό πόδι σε relevé ενώ το δεξί κάνει sur le cou-de-pied devant. Αριστερό χέρι 1η, δεξί χέρι 2η position. Κεφάλι στο κοινό.
2. Πατάει το δεξί πόδι σε relevé 4η position ενώ το αριστερό κάνει sur le cou-de-pied derrière. Τα χέρια και το κεφάλι παραμένουν στις ίδιες θέσεις.
3. Κατεβαίνουμε μαλακά σε plié στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί ξεδιπλώνει σε effacé devant. Τα χέρια παραμένουν στις ίδιες θέσεις.

En arrière / Αν θεωρήσουμε ότι είμαστε σε συνέχεια με το προηγούμενο bourrée τότε βρισκόμαστε με plié στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί είναι effacé devant.

1. Κλείνει το δεξί πόδι σε relevé ενώ το αριστερό κάνει sur le cou-de-pied derrière. Τα χέρια συναντιούνται σε 1η position.
2. Πατάει το αριστερό πόδι σε relevé 4η position ενώ το δεξί έρχεται σε sur le cou-de-pied devant. Δεξί χέρι 1η, αριστερό χέρι 2η position. Κεφάλι κοιτάει προς το χέρι που βρίσκεται 1η position.
3. Κατεβαίνει το δεξί πόδι σε plié ενώ το αριστερό ανοίγει σε θέση dégagé derrière (croisé). Χέρια και κεφάλι στις ίδιες θέσεις.

Riqué-Posé

/rike-poze/

Είναι η κίνηση στην οποία έχουμε μεταφορά βάρους από το ένα πόδι στο άλλο με πάτημα σε demi pointe/on pointe. Γίνεται σε όλες τις κατευθύνσεις και απαραίτητη προϋπόθεση είναι το σταθερό πόδι να κάνει ένα βαθύ και ελαστικό plié έτσι ώστε το riqué να γίνει μακριά και να μεταφερθεί το βάρος ομαλά από το ένα πόδι στο άλλο.

Pas

/pa/

Είναι ένα βήμα κατά το οποίο μεταφέρουμε το βάρος μας από το ένα πόδι στο άλλο. Η μεταφορά γίνεται από plié ενώ το πόδι που κάνει το βήμα πατάει πρώτα με το μετατάρσιο και μετά τη φτέρνα.

Pas couru

/pa kury/

Πρόκειται για πολλά διαδοχικά pas de bourrée (suivi). Συνήθως γίνεται σε γρήγορο tempo και πολύ συχνά γίνεται πάνω στις pointes στη διαγώνιο σε 5η position αλλά και σε παράλληλα πόδια σαν τρέξιμο. Επίσης χρησιμοποιείται ως βοηθητική κίνηση πριν από πηδήματα και περιλαμβάνει έως και 3 βήματα. Όταν βρισκόμαστε σε 5η position, την κίνηση ξεκινάει το πίσω πόδι έτσι ώστε κατά τη διάρκεια του βήματος τα πόδια να παραμείνουν σχεδόν ενωμένα.

Coupe

/kupe/

Χαρακτηρίζουμε την κοπή και απότομη αντικατάσταση του ενός ποδιού από το άλλο. Συνήθως γίνεται στην άρση του μουσικού μέτρου. Μπορεί να γίνει και με μια μικρή μετακίνηση κάνοντας ένα βήμα coupe.

Passé

/pase/

Ονομάζουμε κάθε πέρασμα του ποδιού από μια θέση σε μια άλλη. Όταν πρόκειται για το πάτωμα τότε έχουμε passé par terre αλλά και στον αέρα όταν το πόδι είναι développé devant και από retiré passé πάει σε άλλη θέση.

Tombé

/tōbe/

Είναι το πέσιμο από τεντωμένο πόδι ή από relevé πάντα σε plié.

Flic-flac

/flik-flak/

Γίνεται κυρίως σε ασκήσεις όπως το frappé αλλά και στο adagio, και μπορεί να λειτουργήσει σαν preparation για πιρουέτες. Όταν πρωτοδιδάσκεται σε άσκηση συνδέεται με κάποιο άλλο βήμα π.χ με το battement frappé.

Διδασκαλία

Το ενεργητικό πόδι ανοίγει πλάι στις 45°, κλείνει 5η position πίσω για να χαρακτηριστεί η κίνηση en dehors, ή μπροστά για en dedans. Από εκεί και περνώντας από sur le cou-de-pied κάνει ένα μικρό développé στο πλάι, κλείνει στην αντίθετη μεριά και ξεδιπλώνει πάλι στο πλάι.

- Αρχικά το μαθαίνω με 2 χέρια στην μπάρα σε 2 χρόνους, όπου χρόνος και κίνηση.

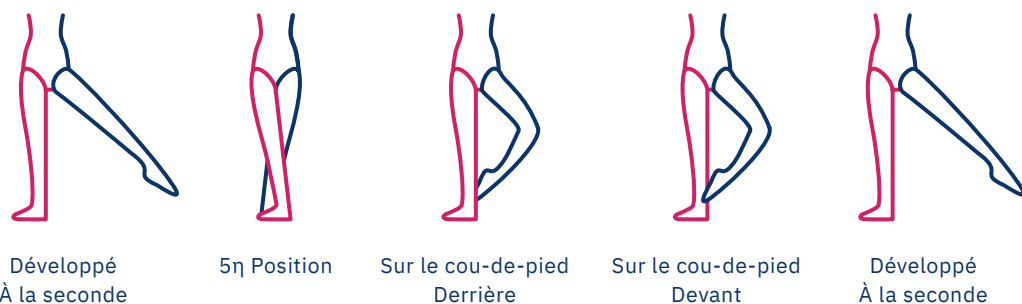
Με μια ματιά, μοιάζει με ένα ψαλιδάκι στον αέρα.

Χαρακτηριστικό πχ: Έχω κάνει ένα pas jeté και έχω βρεθεί σε plié πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί βρίσκεται σε sur le cou-de-pied πίσω και θέλω να κάνω coupe ballonné, οπότε το δεξί κλείνει γρήγορα σε 5η position plié για να βγει το αριστερό πλάι και να κάνει ballonné.

Tomber = Πέφτω

Μετά το riqué το ενεργητικό πόδι μπορεί να πάρει διάφορες θέσεις όπως arabesque ή και να ακολουθήσει στροφή, όπως tour soutenu ή tour riqué.

- Σε προχωρημένες τάξεις και γρήγορα tempo το άνοιγμα του ποδιού μεταξύ του flic και του flac γίνεται χωρίς να τεντώσει τελείως. Επίσης στο τελευταίο ξεδίπλωμα το σταθερό πόδι ανεβαίνει και σε relevé και η κίνηση ολοκληρώνεται συνήθως σε ένα χρόνο με τονισμό στο δεύτερο ξεδίπλωμα.



Συστήνεται να ξεκινάμε με τα 2 χέρια στην μπάρα. Το πόδι ανοίγει στο πλάι σε 4 χρόνους και παίρνουμε 2 χρόνους για την κάθε κίνηση. Για το τέντωμα 4 χρόνους παύση με το άνοιγμα του ποδιού στο πλάι.

Flic-flac en tournant

/flik-flak ā turnā/

Η κίνηση μπορεί να γίνει με μισή ή ολόκληρη στροφή.

Διδασκαλία

En dehors / Χέρια στη 2η position, πόδι στο πλάι. Στην πρώτη κίνηση τα χέρια έρχονται μαζί στην bras bas για να δώσουν ώθηση στο σώμα για τη στροφή. Κάνουμε flic πίσω σε flat foot με μικρό ανασήκωμα της φτέρνας ενώ στρίβω κατά 1/8. Στο flac το πόδι που ήταν πίσω σε sur le cou-de-pied πατάει σε demi point ενώ ταυτόχρονα στρίβω έτσι ώστε να το συναντήσω μπροστά μου και στο τέλος της κίνησης να το ξεδίπλωσω στο πλάι, εκτελώντας μια ολόκληρη στροφή. Το κεφάλι συμμετέχει με τους κανόνες των στροφών κάνοντας spot στο τελικό σημείο.

Στην τελική του μορφή εκτελείται σε γρήγορο ρυθμό σε ένα χρόνο με το πόδι που ενεργεί να ξεκινά και να καταλήγει προς όλες τις πιθανές κατευθύνσεις. Την κίνηση την χαρακτηρίζει εκρηκτικότητα και απαιτείται ακρίβεια και καθαρότητα στην εκτέλεση της.

En dedans / Στην περίπτωση αυτή το flic γίνεται μπροστά και έπειτα ακολουθούν οι ίδιοι κανόνες του en dehors.

Temps relevé

/tā rəlvə/

Είναι μέσα στις συνδετικές μεταβατικές κινήσεις. Το συναντάμε ως petit temps relevé με το πόδι στις 45°, και ως grand temps relevé με το πόδι στις 90° ενώ συχνά ανεβαίνει το σταθερό σε relevé στο τέλος της κίνησης.

Contretemps

/kōtrətā/

Είναι ένας συνδυασμός κινήσεων και χαρακτηρίζεται από εκρηκτικότητα ενώ γίνεται στην άρση του μουσικού μέτρου, κόντρα σε αυτό, και χρησιμοποιείται για άμεση αλλαγή κατεύθυνσης, πολύ συχνά σε συνδυασμούς μεγάλων αλμάτων.

Διδασκαλία

Κατεύθυνση croisé, δεξί πόδι σταθερό, αριστερό dégagé derrière. Κάνω plié στο δεξί ενώ το αριστερό κάνει ένα rond de jambes en dedans σχεδόν στο πάτωμα, αλλάζει γρήγορα κατεύθυνση και θέση με το άλλο πόδι παίρνοντας το βάρος και καταλήγει σε plié, ενώ το δεξί σε sur le cou-de-pied. Στη συνέχεια το δεξί ανοίγει και περνάει στην επόμενη κίνηση.

Ο όρος χρησιμοποιείται στη μέθοδο cecchetti και στη γαλλική σχολή.

Υπάρχει και contretemps en tournant όπου έχουμε στροφή temps leve και chassé.

Pas chassé

/pa ʃasé/

Πήδημα σε 5η position που μοιάζει να κυνηγάει το ένα πόδι το άλλο.

Πολλά μικρά πηδήματα θεωρούνται συνδετικές κινήσεις. Βλ. *Μέρος Γ, 6. Πηδήματα, σελ. Γ 4*

Glissade

/glisadə/

Είναι πήδημα παράλληλο με το έδαφος που πολλές φορές λειτουργεί σαν μεταβατικό βήμα για ένα μεγάλο άλμα.

Temps lié

/tā lje/

Παρόλο που εντάσσεται στα συνδετικά βήματα είναι από μόνο του μια ολοκληρωμένη άσκηση. Με τον όρο temps lié χαρακτηρίζουμε ένα συνδυασμό κινήσεων που περιλαμβάνουν εναλλαγές κατευθύνσεων με μεταφορές βάρους και ταυτόχρονη χρήση ποδιών χεριών κορμού και κεφαλιού. Πρόκειται για έναν συνδυασμό που χρησιμοποιείται ευρύτατα ενώ αρχίζει στις τάξεις αρχαρίων και σταδιακά γίνεται πιο δύσκολος. Το temps lié μπορεί να γίνει σε όλες τις κατευθύνσεις με δεξί και αριστερό πόδι και μπορεί να υπάρχει και ως ανεξάρτητη άσκηση στο κέντρο.

Υπάρχουν διάφορες καταγεγραμμένες φόρμες, από την απλή φόρμα του temps lié par terre μέχρι την πολύπλοκη temps lié sauté en tournant.

Διδασκαλία

- Μουσικά μπορεί να δοθεί σε μέτρο 2/4, 3/4, 4/4.
- Συστήνεται σε αρχάρια τμήματα να διδάσκεται σε μουσικό μέτρο 4/4 κάνοντας ολόκληρη την κίνηση σε 2 μέτρα, δηλαδή 2 χρόνοι σε κάθε θέση.
- Στις προχωρημένες τάξεις το temps lié μπορεί να γίνει σε μέτρο 3/4, άρα 1 χρόνο σε κάθε θέση.

Όλα τα temps lié μπορούν να γίνουν και en pointe.

Temps lié par terre

/tã lje par terə/

Χρόνος & Κίνηση

Η απλή φόρμα του temps lié

En avant / Στεκόμαστε 5η position croisé, δεξί πόδι μπροστά, χέρια στην préparatoire.

1. Πlié, χέρια παραμένουν στην préparatoire και κεφάλι στο κοινό.
2. Δεξί πόδι κάνει dégage devant, αριστερό παραμένει σε plié, χέρια 1η position. Το κεφάλι κοιτάει μέσα από την παλάμη του δεξιού χεριού.
3. Εκτελώ temps lié πατώντας το δεξί πόδι σε 4η position demi plié, περνώντας το βάρος στο δεξί.
4. Τεντώνω το δεξί πόδι ενώ το αριστερό τεντώνει και αυτό σε θέση dégage derrière, αριστερό χέρι ανεβαίνει σε 3η position, δεξί χέρι ανοίγει στην 2η, κεφάλι κοιτάει προς το κοινό.
5. Κάνω plié γυρνώντας en face, αριστερό χέρι κατεβαίνει στην 1η, δεξί χέρι παραμένει στην 2η position.
6. Το δεξί πόδι ανοίγει στο πλάι σε θέση dégage, αριστερό πόδι παραμένει σε plié, αριστερό χέρι ανοίγει 2η, κεφάλι προς τα αριστερά.
7. Εκτελούμε temps lié με πέρασμα από 2η position plié μεταφέροντας το βάρος στο δεξί μας πόδι ενώ το αριστερό παραμένει σε θέση dégage à la seconde, κεφάλι κυκλικά από κάτω αλλάζει προς τα δεξιά, χέρια allongé.
8. Κλείσιμο σε 5η position croisé με αριστερό πόδι μπροστά και χέρια στην préparatoire.

Από εκεί μπορούμε να συνεχίσουμε το άλλο πόδι en avant.

En arrière / Στεκόμαστε 5η position croisé, δεξί πόδι μπροστά και πρόκειται να δουλέψουμε το αριστερό προς τα πίσω.

1. Πlié σε 5η position, χέρια στην préparatoire και κεφάλι στο κοινό.
2. Dégage derrière το αριστερό πόδι ενώ το δεξί παραμένει σε plié, χέρια 1η position και κεφάλι κοιτάει μέσα από την δεξιά παλάμη
3. Εκτελούμε temps lié μεταφέροντας το βάρος μας πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί έρχεται σε θέση dégage devant, αριστερό χέρι 3η position, δεξί χέρι 2η, κεφάλι στο κοινό. Η κίνηση διαρκεί μέχρι το 4.
5. Έρχομαι en face demi plié, το αριστερό χέρι κατεβαίνει στην 1η position ενώ το δεξί παραμένει στην 2η, κεφάλι μπροστά.
6. Ανοίγει το αριστερό πόδι σε dégage à la seconde ενώ το δεξί παραμένει σε plié, αριστερό χέρι ανοίγει και αυτό σε 2η, κεφάλι προς τα αριστερά.
7. Εκτελώ temps lié μεταφέροντας το βάρος πάνω στο αριστερό πόδι ενώ το δεξί έρχεται σε θέση dégage à la seconde, κεφάλι κυκλική κίνηση προς τα κάτω, φτάνει πάνω από τον δεξή ώμο. Η κίνηση διαρκεί μέχρι το 8.

Από εκεί μπορούμε να συνεχίσουμε το άλλο πόδι en arrière.

1. Κλείνω σε 5η position croisé, χέρια από allongé κατεβαίνουν στην préparatoire.

Temps lié με γλίστρημα

/tã lje avek glisadə/

Σε αυτή τη περίπτωση η μεταφορά του βάρους από το ένα πόδι στο άλλο γίνεται με γλίστρημα πάνω σε τεντωμένο πόδι (ομοίως και σε 2η position). Όλα τα υπόλοιπα στοιχεία (χέρια, κεφάλι, χρόνοι) είναι ίδια.

Temps lié με cambré

/tã lje avek kãbre/

Χρόνος & Κίνηση

En avant / Στεκόμαστε 5η position croisé, δεξί πόδι μπροστά.

1. Πlié, χέρια préparatoire, κεφάλι στο κοινό.
2. Δεξί πόδι dégage devant, αριστερό παραμένει σε plié, κεφάλι μέσα από τη δεξιά παλάμη.
3. Εκτελούμε temps lié και καταλήγουμε σε πόζα με αριστερό πόδι dégage derrière, αριστερό χέρι 3η, δεξί χέρι 2η position. Η κίνηση διαρκεί μέχρι το 4.
5. Κάνουμε cambré χωρίς να βάλουμε βάρος στο ενεργητικό μας πόδι. Η κίνηση διαρκεί μέχρι το 6.
7. Επαναφορά του κορμού στην κάθετη θέση.
8. Κλείσιμο σε 5η position, χέρια παραμένουν ως έχουν.

1. Κάνουμε plié γυρνώντας en face, αριστερό χέρι κατεβαίνει σε 1η, δεξί χέρι παραμένει 2η position.
2. Δεξί πόδι ανοίγει στο πλάι, αριστερό χέρι στην 2η, κεφάλι κοιτάει προς τα αριστερά.
3. Εκτελούμε temps lié μεταφέροντας το βάρος πάνω στο δεξί μας πόδι. Η κίνηση διαρκεί μέχρι το 4.
5. Κάνουμε πλαϊνή κάμψη προς το ενεργητικό πόδι αριστερά. Η κίνηση διαρκεί μέχρι το 6.
7. Επαναφορά του κορμού και άνοιγμα χεριών σε 2η, το κεφάλι ακολουθεί την κίνηση των χεριών.
8. Κάνουμε allongé και κλείνουμε croisé με αριστερό πόδι μπροστά.

En arrière / Έχει την ίδια λογική με το προηγούμενο μόνο που μετά την μεταφορά του βάρους προς τα πίσω, όταν το ενεργητικό πόδι βρίσκεται σε θέση dégage devant, το cambré είναι πάλι προς τα πίσω. Μπορεί να γίνει και μπροστά αλλά πιο σπάνια.

Όσον αφορά το πλάι η κάμψη γίνεται προς το σταθερό πόδι.

Temps lié με pirouette par terre

/tã lje avek pirwetə par terə/

Χρόνος & Κίνηση

En avant / Στεκόμαστε 5η position croisé, δεξί πόδι μπροστά, χέρια στην préparatoire. Κατά την προετοιμασία τα χέρια έρχονται το δεξί στην 1η και το αριστερό στην 2η position και κάνουμε plié.

Για να το διδάξουμε θα πρέπει οι μαθητές να ξέρουν το απλό temps lié και pirouette από 5η position.

1. Pirouette en dehors με δεξί πόδι σε sur le cou-de-pied devant, χέρια 1η position.
2. Πατάω σε demi plié πάνω στο αριστερό μου πόδι ενώ το δεξί ανοίγει σε θέση dégage devant, χέρια παραμένουν σε 1η position και το κεφάλι κοιτάει μέσα από την δεξιά παλάμη.
3. Temps lié που καταλήγει σε πόζα croisé derrière το αριστερό πόδι, αριστερό χέρι 3η, δεξί χέρι 2η position, κεφάλι στο κοινό.
4. Κλείνουμε σε 5η position demi plié en face, αριστερό χέρι ανοίγει σε 2η ενώ το δεξί χέρι έρχεται σε 1η position.
5. Pirouette en dehors με δεξί πόδι σε sur le cou-de-pied devant, χέρια στην 1η position.
6. Ανοίγει το δεξί πόδι στο πλάι ενώ το αριστερό παραμένει σε plié, χέρια 2η position.
7. Temps lié που καταλήγει πάνω στο δεξί πόδι με το αριστερό σε θέση dégage à la seconde.
8. Κλείνουμε croisé με αριστερό πόδι μπροστά.

En arrière / Έχει την ίδια λογική με το en avant όμως η pirouette είναι en dedans και το ενεργητικό πόδι σε θέση sur le cou-de-pied derrière.

Grand temps lié στις 90°

/grā tā lje ā 90°/

Χρόνος & Κίνηση

1. Plié, χέρια préparatoire και κεφάλι στο κοινό
 2. Δεξί πόδι ανεβαίνει σε θέση retiré ενώ το αριστερό παραμένει σε plié, χέρια έρχονται στην 1η position.
 3. Τεντώνει το ενεργητικό πόδι μπροστά στις 90 μοίρες ενώ το σταθερό παραμένει σε plié που βαθαίνει, χέρια παραμένουν σε 1η position.
 4. Εκτελούμε temps lié μεταφέροντας το βάρος μας πάνω στο δεξί πόδι είτε σε flat foot είτε σε relevé ενώ το αριστερό πόδι ανεβαίνει σε θέση attitude derrière. Το αριστερό χέρι ανεβαίνει σε 3η ενώ το δεξί ανοίγει σε 2η position. Κεφάλι στο κοινό.
 5. Κλείνω en face σε 5η position plié, αριστερό χέρι έρχεται στην 1η και δεξί παραμένει 2η position.
 6. Ανεβαίνει το δεξί πόδι σε retiré devant.
 7. Ανοίγει το δεξί πόδι στην à la seconde στις 90°, το αριστερό χέρι στην 2η και το κεφάλι κοιτάει αριστερά.
 8. Μεταφέρω το βάρος μου πάνω στο δεξί πόδι είτε σε flat foot είτε σε relevé και ανεβαίνει το αριστερό στις 90° à la seconde. Χέρια allongé, κεφάλι προς τα δεξιά.
1. Κλείνω σε 5η position croisé με αριστερό πόδι μπροστά και συνεχίζω από την άλλη μεριά.

En arrière / Ισχύουν οι ίδιοι κανόνες με τα προηγούμενα temps lié μόνο που η μεταφορά γίνεται προς τα πίσω και το άλλο πόδι έρχεται είτε με développé από 5η είτε με τεντωμένο ανέβασμα μπροστά.

Grand temps lié με pirouette

/grā tā lje avek pirwetā/

Είναι το ίδιο με το temps lié par terre με τη διαφορά ότι την ώρα της στροφής το ενεργητικό πόδι ανεβαίνει σε retiré και στο τελείωμα ξεδιπλώνει στις 90° για να κάνει μετά grand temps lié.

Grand temps lié με grand plié και pirouette

/grā tā lje avek grā plje e pirwetā/

Χρόνος & Κίνηση

En avant / Στεκόμαστε στην 5η position croisé δεξί πόδι μπροστά.

1. Κάνω grand plié σε 5η position croisé.
2. Ανεβαίνω σε demi plié και κάνω pirouette en dehors με δεξί πόδι σε retiré devant.
3. Ξεδιπλώνει το δεξί πόδι στις 90°.
4. Εκτελώ grand temps lié με κατάληξη σε attitude derrière croisé.
5. Κλείνω και έρχομαι en face και συνεχίζω σε grand plié en face.
6. Ανεβαίνω σε demi plié και κάνω pirouette en dehors με δεξί πόδι σε retiré devant.
7. Ξεδιπλώνει το ενεργητικό πόδι στο πλάι.
8. Εκτελώ temps lié μεταφέροντας το βάρος μου πάνω στο δεξί πόδι ενώ το άλλο ανεβαίνει στην à la seconde.

1. Κλείνω 5η position croisé με αριστερό πόδι μπροστά και συνεχίζω.

En arrière / Είναι η ίδια τεχνική εκτέλεση με το en avant μόνο που οι pirouettes γίνονται en dedans με το ενεργητικό πόδι σε retiré derrière.

Temps lié sauté

/tā lje sote/

Πρόκειται για ένα sissone tombé με assemblé προς όλες τις κατευθύνσεις που γίνονται και τα temps lié (en avant, de cote, en arrière).

Temps lié sauté en tournant

/tā lje sote ā turnā/

Εκτελώ ένα sissone tombé en tournant και συνεχίζω με assemblé και κλείσιμο στην 5η position.

Εναλλακτικά, η πιρουέτα μπορεί να γίνει στο τέλος του plié, μόλις ανασηκωθούν οι φτέρνες.

Διαφέρει από *sissone tombé-assemblé*, γιατί πρόκειται για τον συνδυασμό μπρος-πλάι.

Temps lié en pointe

/tã lje ã pwẽtã/

Χρόνος & Κίνηση

En avant / Στεκόμαστε στην 5η position croisé δεξί πόδι μπροστά. Πlié, κεφάλι στο κοινό, χέρια στην préparation.

1. Τεντώνει το δεξί πόδι σε θέση dégage devant ενώ το αριστερό παραμένει σε plié, χέρια 1η position, κεφάλι μέσα από την δεξιά παλάμη.
2. Κάνω glissade (riqué) en pointe κλείνοντας ταυτόχρονα το αριστερό πόδι σε 5η position, αριστερό χέρι 3η δεξί χέρι 2η position, κεφάλι στο κοινό.
3. Κατεβαίνει σε demi plié croisé κρατώντας την προηγούμενη position των χεριών.
4. Γυρνάω en face, αριστερό χέρι κατεβαίνει 1η, δεξί χέρι παραμένει σε 2η position, κεφάλι στο κοινό.
5. Ανοίγει το δεξί πόδι στο πλάι ενώ το αριστερό παραμένει σε plié, αριστερό χέρι ανοίγει 2η, κεφάλι προς το χέρι αυτό.
6. Glissade (riqué) en pointe και κλείσιμο αριστερού ποδιού σε 5η position μπροστά, χέρια allongé 2η, κεφάλι προς τα αριστερά.
7. Κατεβαίνω σε demi plié croisé το οποίο συνεχίζει για να αρχίσω το temps lié από την άλλη μεριά.

En arrière / Το temps lié αυτό όπως και όλα τα προηγούμενα γίνεται και προς τα πίσω με glissade του ενεργητικού ποδιού en arrière.

Penché

/pãʃe/

Είναι ένα βήμα το οποίο διδάσκεται σε προχωρημένες τάξεις έτσι ώστε ο μαθητής να έχει αποκτήσει τον πλήρη έλεγχο του σώματος και του βάρους του. Ο στόχος του βήματος αυτού είναι να ανέβει το πόδι όσο πιο ψηλά γίνεται και ταυτόχρονα να κατέβει ο κορμός. Μπορεί να γίνει σε flat foot, relevé, on pointe, στην μπάρα και στο κέντρο ενώ είναι πολύ σύνηθες βήμα στα pas de deux.

Διδασκαλία

Βρισκόμαστε 1η arabesque, ενεργητικό πόδι στις 90°. Παίρνουμε μια ανάσα και ξεκινάμε την κίνηση ανεβάζοντας πρώτα το πόδι. Ο κορμός με αντίσταση αρχίζει να κατεβαίνει και όσο ανεβαίνει το πόδι, τόσο κατεβαίνει ο κορμός. Προσπαθούμε να μην μεταφέρουμε το βάρος μας στη φτέρνα αλλά τραβώντας μακριά και μπροστά να διατηρήσουμε το βάρος στο μετατόρισιο. Το πιγούνι είναι ψηλά και το βλέμμα πάνω από τον καρπό του μπροστινού χεριού. Αφού φτάσουμε στο πιο ψηλό σημείο του ποδιού, αρχίζει η επαναφορά στον άξονα με τον κορμό να ξεκινάει την κίνηση και το πόδι να αντιστέκεται στην κάθοδο του.

Αν το ενεργητικό πόδι δεν μπορεί να ανέβει άλλο τότε σταματάμε και την κάθοδο του κορμού.

