

Παρουσίαση Πτυχιακής Εργασίας

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΕΝΤΥΠΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΜΕ ΘΕΜΑ

Βασικές Αρχές του Κλασικού Μπαλέτου

Χαρικοπούλου Ελένη

A.M 16041



ΜΕΡΟΣ Α

Έρευνα

Παρουσίαση Θέματος

Το πρώτο εγχειρίδιο μπαλέτου

Έρευνα σε νεότερα εγχειρίδια

Λόγοι ύπαρξης ενός νέου εγχειριδίου

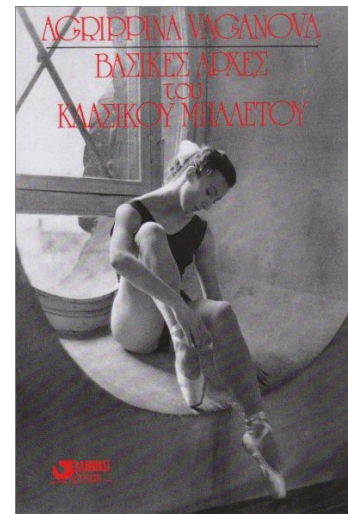
Παρουσίαση Θέματος

Το μπαλέτο είναι μια μορφή τέχνης που έχει υποστεί πολλές αλλαγές ανά τους αιώνες. Στις μέρες μας εξακολουθεί να διδάσκεται σε σχολές χορού σε ερασιτεχνικό αλλά και επαγγελματικό επίπεδο από καθηγητές χορού με πολυετή εμπειρία και εκπαίδευση, οι γνώσεις των οποίων συχνά δίστανται ανάμεσα στα διαφορετικά συστήματα διδασκαλίας και την εξέλιξη τους στο χρόνο.

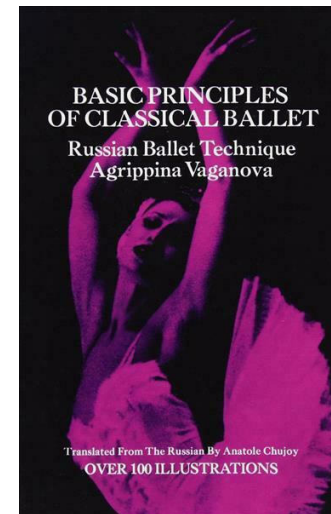
Για τον λόγο αυτό, το παρόν βιβλίο έρχεται να προσφέρει σε γραπτή μορφή όλες τις πληροφορίες γύρω από την έννοια του κλασικού μπαλέτου, από την προέλευση και την ιστορία του, μέχρι την κατανόηση και τη διδασκαλία κάθε βήματος που κατάγεται από το ρώσικο σύστημα Vaganova και καταγράφεται στο εγχειρίδιο της «Basic Principles of Classical Ballet». Δεν αποτελεί πιστή μετάφραση, αλλά μια απόπειρα καταγραφής του ρώσικου μπαλέτου όπως διδάσκεται σήμερα στην Ελλάδα.

Απευθύνεται σε επαγγελματίες και υποψήφιους καθηγητές, αλλά και σε όσες και όσους θέλουν έναν αναλυτικό οδηγό για την τεχνική και το βηματολόγιο του μπαλέτου.

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΡΩΣΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ VAGANOVA



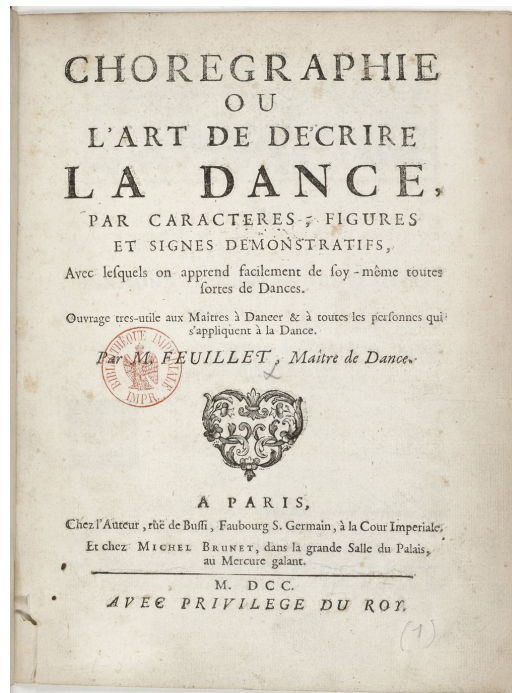
Μεταφρασμένη ελληνική έκδοση από Ελληνικές εκδόσεις (2008)



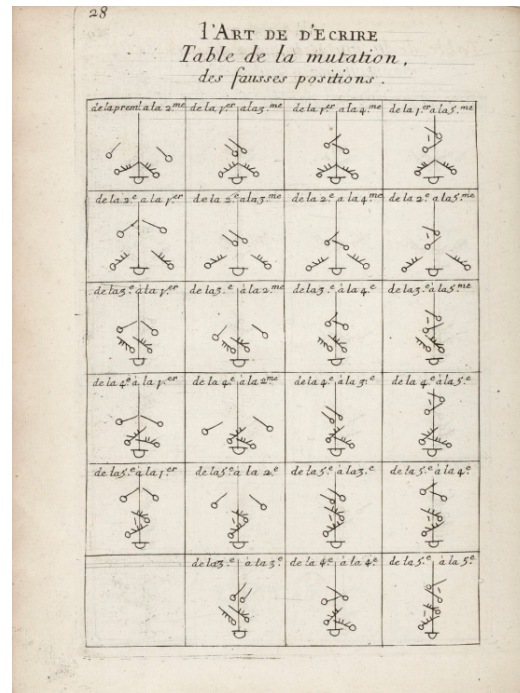
Αγγλική έκδοση από Dover Publications (1969)

Το πρώτο εγχειρίδιο μπαλέτου

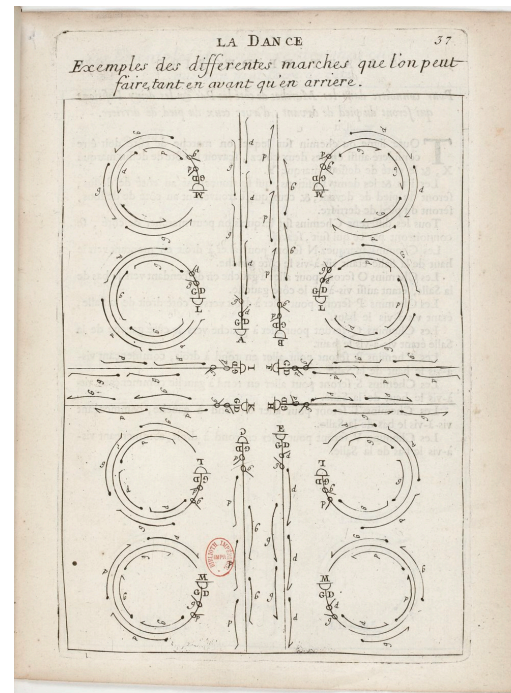
Chorégraphie, ou l'art de d'écrire la danse,
Raoul Auger Feuillet, 1680



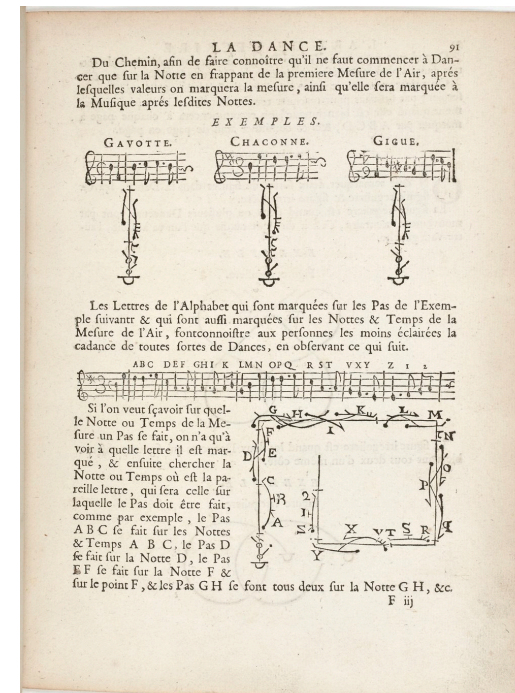
Chorégraphie, ou l'art de d'écrire la danse, 1680, Raoul Auger Feuillet



Σελ. 28 – Απεικονίζεται το αποτύπωμα της κίνησης των ποδιών στο πάτωμα (κάτοψη)



Σελ. 37 – Κάτοψη όλου του χώρου με τα σημεία που μπορεί να πραγματοποιηθεί κίνηση.



Σελ. 107 – Σημειολογική καταγραφή των βημάτων και συσχέτιση τους με τη μουσική παρτιτούρα. Κάθε θέση πρέπει να γίνεται σε συγκεκριμένο μουσικό χρόνο και νότα.

Έρευνα σε νεότερα εγχειρίδια

Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet (3rd edition), 1982, Gail Grant, Νέα Υόρκη: Dover Publications

the R foot to the fifth position back in demi-plié. Spring off both feet, traveling backward. Come to the ground on the R foot in demi-plié with the L foot extended to the fourth position front, low to the floor, then slide the L foot to the fifth position front in demi-plié.

Temps de cuisse en avant [tahn duh kweess ah na-VAHN]. Temps de cuisse forward. Fifth position R foot back. Demi-plié and execute a battement dégagé to the second position with the R foot. Immediately close the R foot to the fifth position front in demi-plié. Spring off both feet, traveling forward. Come to the ground on the R foot in demi-plié with the L foot extended to the fourth position back, low to the floor, then slide the L foot to the fifth position back in demi-plié.

Temps de flèche [tahn duh flesh]. Arrow movement. This step is so named because the first leg acts as a kind of bow and the second leg the arrow. There are several variations of this step. (1) From demi-plié in the fifth position, the front leg (the bow) executes a grand battement a la quatrième devant and is then brought back to the knee (raccourci) with a spring into the air as the second leg (the arrow) does a quick développé through it. The dancer then alights in fondu on the first leg. (2) From a demi-plié in the fifth position, perform a grand battement with the front leg, then a second battement with the back leg before the first leg alights. The legs pass each other in the air. (3) From a demi-plié in the fifth position R foot back, execute an enveloppé with the R leg while springing into the air; as the pointed toe of the R foot comes in to the knee of the L leg, quickly raise the L knee and développé the L leg effacé devant while alighting on the R leg in fondu.

Temps de l'ange [tahn duh lahnzh]. Angel's step. This step is very similar to the temps de poisson, but the legs are bent as in attitude with the knees slightly open. The back is well arched with the head back and the arms en couronne. The step is plané and the landing is made on the same spot as where the step started.

Temps d'élevation [tahn day-lay-va-SYAWN]. Step of elevation. This term is applied to all movements which involve a jump or spring. These include changements, soubresauts, jetés, sissonnes and so on.

Temps de pointe détourné [tahn duh pwent day-toor-NAI]. Toe movement, turned aside. A term of the French School. From a demi-plié in the fifth position the dancer springs into a relevé on the points, pivoting toward the rear foot and finishing the turn with the rear foot in front. See Détourné.

Temps de pointe en descendant [tahn duh pwent ahn day-sahn-DAHN]. Toe movement, coming down. A term of the French School. Same as piqué en avant.

Temps de pointe en remontant [tahn duh pwent ahn ruh-mawn-TAHN]. Toe movement, going up. A term of the French School. Same as piqué en arrière.

140

Σελ. 140 – Η ανάλυση των βημάτων γίνεται αλφαβητικά. Οι όροι βρίσκονται με bold και ακολουθούνται από την φωνητική καταγραφή τους.

Illustrations

DIAGRAMMATIC FLOOR PLAN: DIRECTIONS OF BODY AND FEET
This plan shows the directions of the body and feet when using the right foot. When the left foot is used the directions croisé and effacé are reversed.

1. De face.
- 1a. En avant.
2. De face.
- 2a. En arrière.
3. À la seconde, or de côté.
4. Facing de côté.
5. Facing effacé or ouvert.
- 5a. Effacé or ouvert en avant.
6. Facing effacé or ouvert.
- 6a. Effacé or ouvert en arrière.
7. Facing croisé.
- 7a. Croisé en avant.
8. Facing croisé.
- 8a. Croisé en arrière.

151

Σελ. 151 – Οι εικονογραφήσεις ξεκινούν με την εξήγηση των κατευθύνσεων υπό τον κάρναβο που χρησιμοποιείται στο ρώσικο σύστημα.

Écarté devant. Écarté derrière.

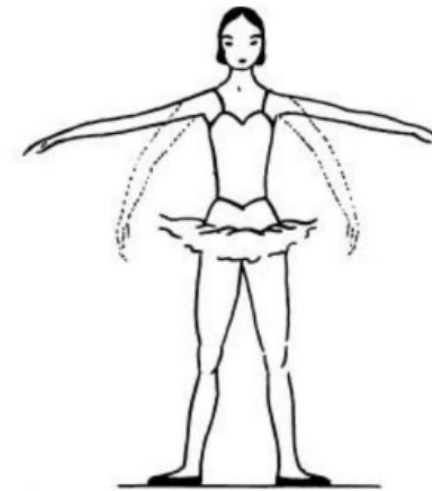
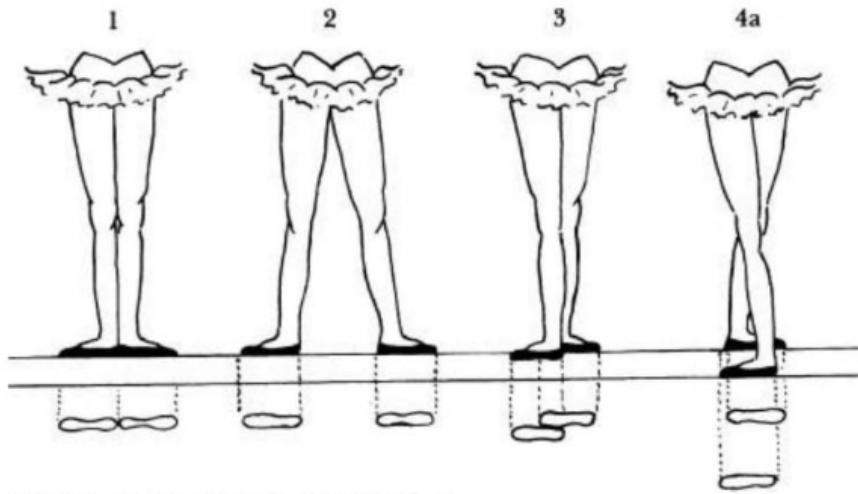
Effacé devant. Effacé derrière.

Épaulé devant. Épaulé derrière.

Σελ. 163 – Απόσπασμα από τις εικονογραφήσεις σχετικά με τις κατευθύνσεις του σώματος.

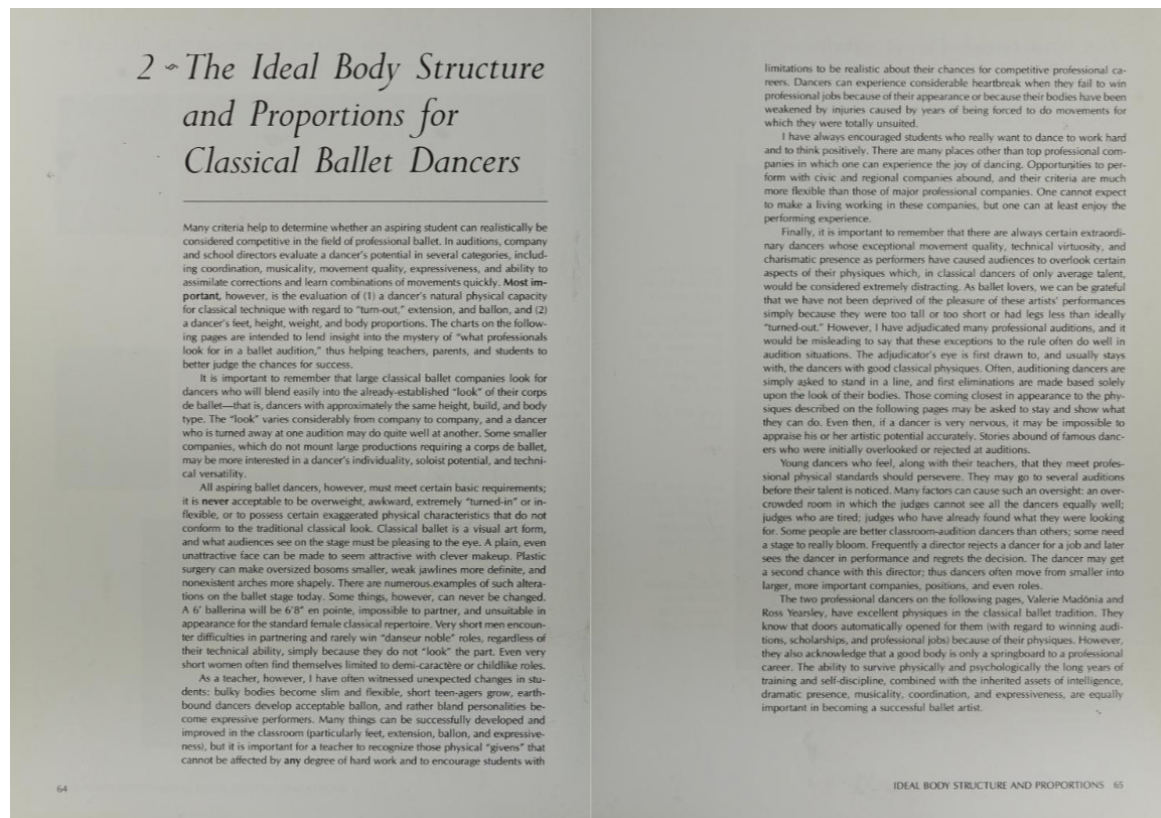
Έρευνα σε νεότερα εγχειρίδια

Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet (3rd edition),
1982, Gail Grant, Νέα Υόρκη: Dover Publications

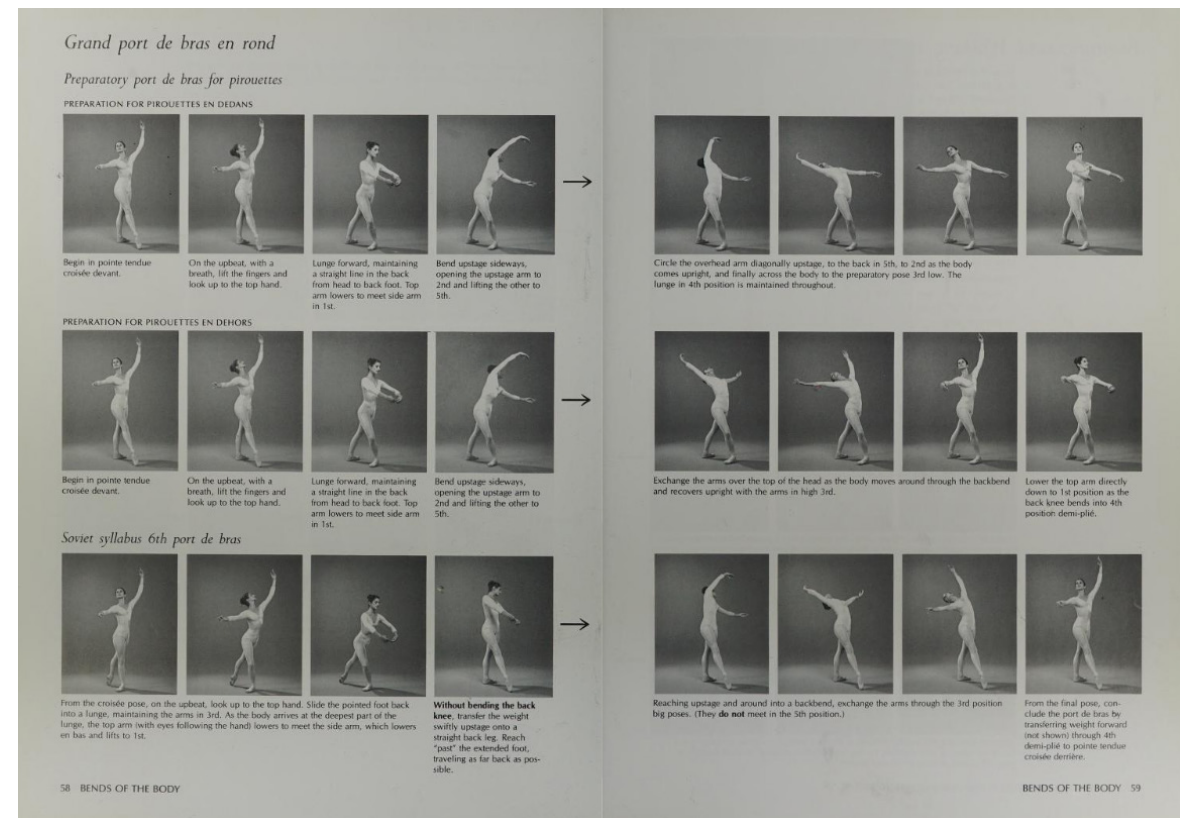


Έρευνα σε νεότερα εγχειρίδια

Classical ballet technique, 1989, Gretchen Ward Warren,
 Τάμπα: University of South Florida Press



Σελ. 64-65



Σελ. 58-59 – Επεξήγηση grand port de bras μέσω μιας σειράς εικόνων. Η ανάγνωση γίνεται με οριζόντιο τρόπο, διαβάζοντας την πρώτη σειρά και ακολουθώντας το βελάκι στην δεξιά. Κάθε εικόνα επεξηγείται στη λεζάντα, εξηγώντας έτσι κάθε λεπτομέρεια.

Έρευνα σε νεότερα εγχειρίδια

Classical ballet technique, 1989, Gretchen Ward Warren,
 Τάμπα: University of South Florida Press

INCORRECT **INCORRECT**

The weight of the body is correctly centered over the feet, with the armpit and hipbone vertically aligned.

"Swaybacked": stomach muscles are released, and shoulders are in back of the hips.

"Tucked under": pelvis is thrust forward, upper back is rounded, and the weight of the body is back on the heels.

INCORRECT

Using the central muscles at the base of the ribcage, the dancer correctly holds the ribs "in and flat." Thus she is able to control the lower back and stabilize the vertical placement of the torso directly on top of the supporting leg(s).

When the ribs are inflated and thrust forward, the result is a swayed back. This artificial placement of the torso is anatomically unhealthy and will prohibit freedom of movement.

MUSCULAR SENSATIONS WHILE MAINTAINING CORRECT STANCE

The directional arrows show the complex combination of muscular functions, including both contraction and extension, that results in correct ballet stance. Repeating the directions verbally is helpful for the student. Through constant practice, this posture eventually becomes automatic for the dancer.

Pirouettes en dedans with the arms in 1st

As the preparatory plié deepens, the torso twists slightly toward the front leg and the arm opens halfway out to the side. **Simultaneously** with the relevé, both arms close to 1st position, where they remain for the duration of the turn.

Pirouettes en dedans taking the arms to 5th en haut through 2nd

As the preparatory plié deepens, the torso twists toward the front leg and the arm opens fully à la seconde. **Simultaneously** with the relevé, both arms lift from 2nd directly up to 5th, where they remain for the duration of the turn.

Έρευνα σε νεότερα εγχειρίδια

Basic Principles of Classical Ballet, 1969,
 Agrippina Vaganova, Νέα Υόρκη: Dover Publications

noticed in a pupil, the shortcoming can be corrected to a certain extent.

People who are naturally endowed with a talent for the dance have a very pliant Achilles' tendon, and the leg easily forms an acute angle with the foot. Others have an Achilles' tendon that bends with great difficulty.

In such cases it is necessary to begin a struggle with nature, and here we must exercise great caution and consideration. Therefore, if the feet of a pupil who finds it hard to plié should begin to hurt, especially the ligaments, it is best to refrain for the time being from working on her plié, and return to this work later and do it gradually and carefully.

In the study of plié the following rules should be complied with, not forgetting at the same time to distribute the weight of the body equally on both feet. The study of plié should begin at the barre, holding on to it with one hand.

3. Grand plié: a—correct way; b—incorrect way

At the beginning, demi-plié should be carefully mastered. It is done without lifting the heel from the floor. The teacher should pay particular attention to this fact, as keeping the heel on the floor develops the tendons and ligaments of the ankle-joint.

In demi-plié, as well as in grand plié, it is very important to force the knees wide open, i.e. to turn out the whole leg. Particular attention should be paid to the upper part from the hip to the knee. The knee should always be bent in the direction of the toes. That is so that the knee is over the foot.

In grand plié, keep the heels on the floor as long as possible. When it becomes impossible to stretch the tendons any longer, lift the heels off the floor softly and gradually, never with a pull. The heels should not be kept off the floor for any length of time; begin to raise yourself and lower the heels without any delay.

18

4. Grand plié in 1st position

In the 2nd position, the heels should not be lifted off the floor, because in this position one can squat deeply without lifting the heels. The feet should be one foot apart. This short distance is most helpful in the development of the pliancy of the legs. In this plié the buttocks should not protrude, as this will give an incorrect form to the movement and will not develop the turn-out of the hips, which is the aim of this plié.

Upon reaching the extreme point of the plié in the down movement, the pupil should not remain there even for a moment, but should immediately begin to straighten up. If a pupil remains "sitting" in a plié, she not only does not improve the energy of the muscular drive and the elasticity of the whole leg, but, on the contrary, the legs—the levers of the jumps—acquire a sluggishness. Dancers call it "setting oneself on one's feet".

It is equally dangerous for some pupils to do too great a number of pliés at one time. This, too, can "set one on one's feet".

The lowering to the extreme point of the plié should last as long as the rising and should progress gradually.

When plié is done in the centre the following movements of the arms are added:

19

Σελ. 18-19 – Οι εικονογραφήσεις συνοδεύουν το κείμενο, διευκολύνοντας την ανάγνωση και την κατανόηση των βημάτων.

spite of the direction of the body toward the standing foot, one shoulder is not higher than the other.

Such an attitude is extremely convenient for turns.

ARABESQUES

The arabesque is one of the basic poses in contemporary classical ballet.

If in attitude the leg is bent or half-bent, in arabesque it must always be fully extended. The forms of the arabesque are varied to infinity. The four principal arabesques accepted in our technique are the following:

1st Arabesque: (also called open, ouverte or allongée, but at present these terms are no longer in use).

The body rests on one leg. The other, extended and straight, is lifted from the ground to an angle of no less than 90°. The feet are in position effacé. The arm opposite to the lifted leg is extended forward, the other one is taken out to the side. The hands are held palms down, as if leaning on the air. The body is inclined forward. The head is in profile to the audience, as is the entire figure. The shoulders are level, as in all arabesques. The deciding factor in the arabesque is the back. Only by holding it well can one produce a beautiful line. In order to illustrate more fully the correct position, let us analyse the French and Italian arabesques, as well as ours.

56. 1st arabesque and 2nd arabesque

The French arabesque takes the pose in a slipshod way, the back is not extended forward, not tensed; it just leans passively forward. The arm is artificially held in a 2nd position, which gives it a stiff, inexpressive look.

The Italian arabesque eliminates the laziness of the pose. The body is tensed but not inclined, the back remains upright, the arm is taken further back from the 2nd position.

I indicate the following arabesque:

56

The body is bent forward as much as the impulse forward is felt, the back is not relaxed, but strongly arched, tensed at the waist. The arm is brought out to the side only as far as is necessary for the comfort of all the strongly stretched muscles of the entire body, i.e. just a little behind the 2nd position.

2nd Arabesque: body and legs are the same as in 1st arabesque, but now the arm corresponding to the leg is extended forward. The other arm is brought back far enough to be seen behind the body. The head is turned to the audience.

3rd Arabesque: this arabesque faces the audience. The leg is croisé back at an angle of 90°. The body is bent forward, the back tensed. The arm corresponding to the extended leg is extended, the other one is taken out to the side. The face is turned toward this hand as if watching its movement.

57. 3rd arabesque and 4th arabesque

4th Arabesque: the legs are in the same position as in the 3rd arabesque, but the arm opposite the extended leg is brought forward. The body is turned by the strong arching of the back. The other arm shows behind the back. This arabesque is half turned away from the audience, the head is turned toward the audience, emphasising its direction by the glance. The shoulders must be on the same level. The body must not lean forward. This is the most difficult of arabesques, and requires careful study of its form.

When we begin to do turns in arabesque, we begin to understand the relative value of the different arabesques, the French, Italian and ours.

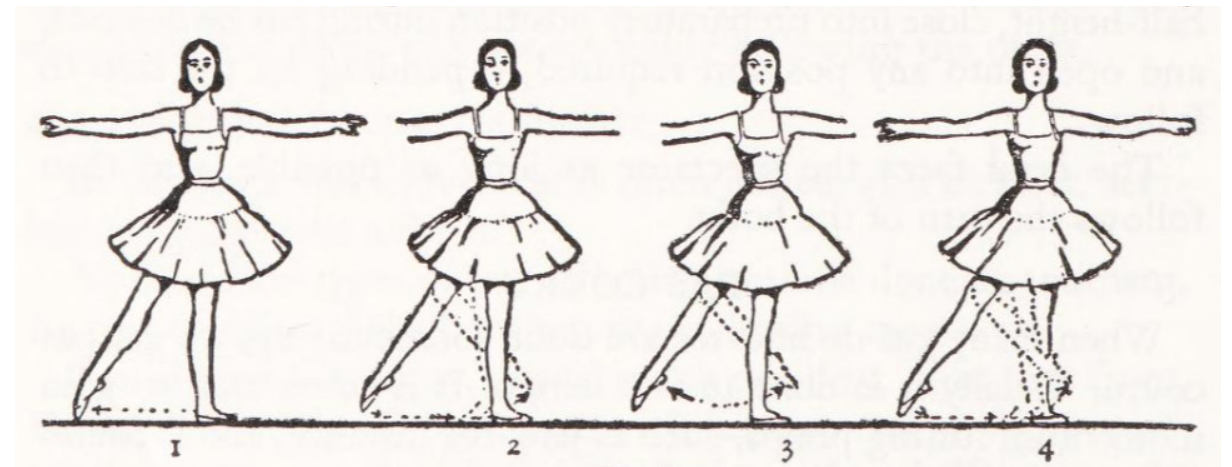
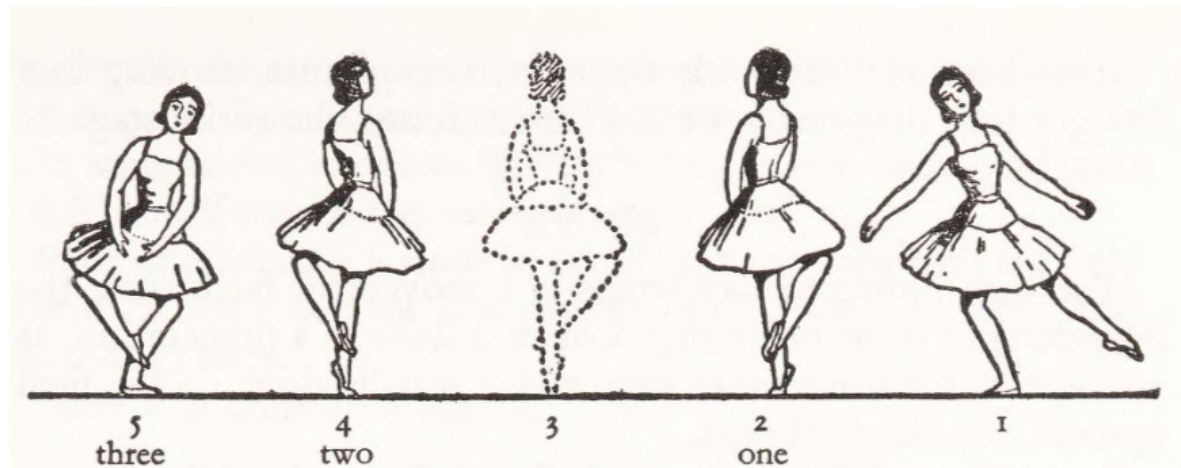
In turns, the French arabesque does not allow us to develop the movement. The Italian arabesque invariably causes the knee to bend, breaking the line, which is habitually observed with Italian dancers. The arabesque I teach gives balance, energy in turning, and at the same time the extension of the entire pose and legs is not lost.

57

Σελ. 56-57 – Οι εικονογραφήσεις συνοδεύουν το κείμενο, διευκολύνοντας την ανάγνωση και την κατανόηση των βημάτων.

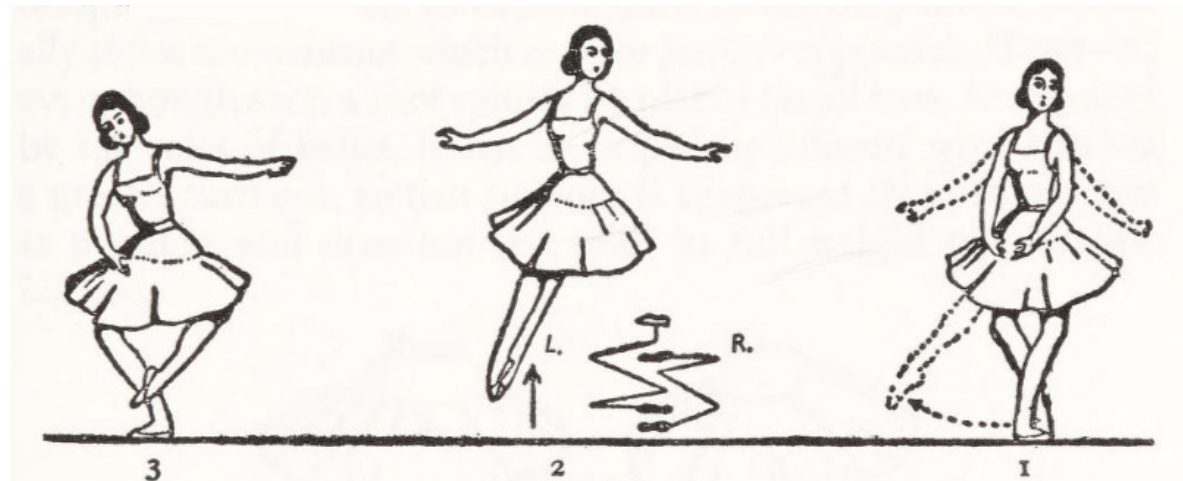
Έρευνα σε νεότερα εγχειρίδια

Basic Principles of Classical Ballet, 1969,
Agrippina Vaganova, Νέα Υόρκη: Dover Publications

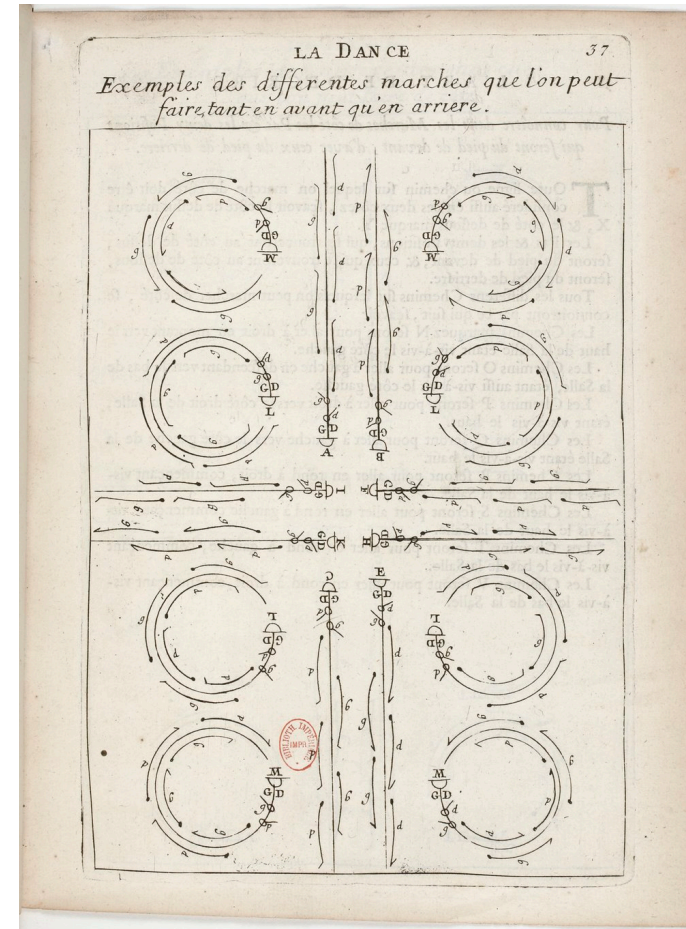


Έρευνα σε νεότερα εγχειρίδια

Basic Principles of Classical Ballet, 1969,
Agrippina Vaganova, Νέα Υόρκη: Dover Publications



Εικονογράφηση χτυπήματος (*brisé dessus*)



Σελίδα του πρώτου εγχειριδίου μπαλέτου, *Chorégraphie, ou l'art de d'écrire la danse*, Raoul Auger Feuillet, 1680

Λόγοι ύπαρξης ενός νέου εγχειριδίου

- Βασισμένο μεν στη ρώσικη μέθοδο Vaganova, εμπλουτισμένο δε κατάλληλα ώστε να είναι ρεαλιστικό ως προς τα σύγχρονα δεδομένα.
- Δεν αποτελεί πιστή μετάφραση, αλλά μια απόπειρα καταγραφής του ρώσικου μπαλέτου όπως διδάσκεται σήμερα στην Ελλάδα.
- Τα περιεχόμενα του βιβλίου οργανώνονται σε ομάδες βημάτων. Η ανάλυση γίνεται από το πιο απλό βήμα σταδιακά στο πιο περίπλοκο, όμοια με την σειρά διδασκαλίας τους.
- Προσθήκη ενός εισαγωγικού κεφαλαίου (κεφ.1) προς ενημέρωση και διαπαιδαγώγηση του αναγνώστη για την προέλευση του μπαλέτου και τη σημασία του ρώσικου συστήματος.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1 ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ
- 2 ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ ΜΠΑΛΕΤΟΥ,
- 3 ΒΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
- 4 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ,
- 5 ΣΥΝΔΕΤΙΚΕΣ & ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ,
- 6 ΠΗΔΗΜΑΤΑ,
- 7 ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ,
- 8 ΣΤΡΟΦΕΣ,
- 9 ΡΟΙΝΤΕ

Εισαγωγή στο εγχειρίδιο και στο μπαλέτο

Περιλαμβάνουν την ανάλυση όλων των βημάτων της τεχνικής του μπαλέτου κατά το ρώσικο σύστημα Vaganova

ΜΕΡΟΣ Β

Διαδικασία σχεδιασμού

Layout – Τυπογραφία

Εικονογράφηση

Σύμβολα

Layout – Τυπογραφία

Η πολυπλοκότητα του σχεδιασμού έγκειται στις διαφορετικού τύπου πληροφορίες που έπρεπε να ενταχθούν σε συνδυασμό με την ιεράρχησή τους. Ύστερα από την έρευνα, έγινε επιμέλεια κειμένων, ώστε να καταλήξω σε όλα τα στοιχεία που ήθελα να συμπεριλάβω στο εγχειρίδιο και ορίστηκε ιεραρχία, που μετέπειτα έπρεπε να αποδοθεί γραφιστικά.

Διαφορετικού τύπου πληροφορίες

ΟΝΟΜΑ ΒΗΜΑΤΟΣ	Λειτουργεί σαν τίτλος
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Διδασκαλία – προτείνει στάδια εκμάθησης, αναλύει τον τρόπο, αναφέρει το κατάλληλο μουσικό μέτρο και επισημαίνει συχνά λάθη και πιθανές διορθώσεις
	Τρόποι Εκτέλεσης – καταγράφονται διαφορετικοί τρόποι εκτέλεσης του ίδιου βήματος, που έχουν διατηρηθεί από διαφορετικά συστήματα μπαλέτου
	Χρόνος & Βήμα – καταγράφονται όλες οι θέσεις που περνά ο χορευτής όταν πραγματοποιεί ένα βήμα σε αυστηρά χρονικά πλαίσια
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	Σε πολλά από τα βήματα αναφέρεται η ανάλυση σε διάφορες κατευθύνσεις, λόγω της πολυπλοκότητας των ενδιάμεσων θέσεων
ΠΡΟΣΟΧΗ	Συχνά λάθη, διορθώσεις, σημεία που χρειάζονται προσοχή
ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ	Αναφέρεται στην ανάλυση και επεξήγηση του βήματος
ΡΗΟΝΕΤΙΣ	Η φωνητική καταγραφή του βήματος κατά τη Διεθνής Φωνητική Ένωση (IPA)
ΛΕΞΑΝΤΑ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ	Προαιρετική
ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΗ, ΣΧΟΛΙΟ	Προαιρετική

Layout – Τυπογραφία

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Α 21 x 29,7 cm (A4)

ΠΑΝΩ	20 mm
ΚΑΤΩ	20 mm
ΕΝΤΟΣ ΡΑΧΗΣ	20 mm
ΕΚΤΟΣ ΡΑΧΗΣ	15 mm
ΣΤΗΛΕΣ	5 (4-1)
GUTTER	7 mm

20 mm
15 mm

<p>Battement <i>[bat-mahn]</i></p> <p>Θεωρούμε την έκταση του ποδιού και την επαναφορά του στη position από την οποία ξεκίνησε. Ένα battement μπορεί να γίνει σε όλες τις κατευθύνσεις (μπρος, πλάι, πίσω) από 1η, 2η και 5η position. Τα είδη των battement ποικίλλουν ανάλογα με τον τρόπο που εκτελούνται.</p> <hr/> <p>Battement tendu simple <i>[bat-mahn tahn-dew]</i></p> <p>Η κίνηση κατά την οποία εκτείνεται το ενεργητικό πόδι σε θέση <i>dégageé devant - derrière - à la seconde</i> και επιστρέφει στην position από την οποία ξεκίνησε. Για να εκτελεστεί σωστά πρέπει το πόδι να είναι τέλεια τεντωμένο, οι μύες του ποδιού τραβηγμένοι προς τα πάνω και το <i>coup de pied</i> στην απόλυτη έκταση του.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="width: 45%; background-color: #e0e0e0; height: 40px;"></div> <div style="width: 45%; background-color: #e0e0e0; height: 40px;"></div> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;">1. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ1 2. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ2</p> <p>Διδασκαλία</p> <p>Devant</p> <ul style="list-style-type: none"> 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, απώχνω την ενεργητική φτέρνα μπροστά, περνάω από μικρή 4η position, συνεχίζω πιέζοντας το μετατόριστο και τέλος τεντώνω τα δάχτυλα μου επιμένοντας να ακουμπάει το μεγάλο δάχτυλο στο πάτωμα. Για το κλείσιμο, την κίνηση αρχίζουν τα δάχτυλα και πάλι περνώντας από το μετατόριστο, το πέλμα σιγά-σιγά σε μικρή 4η position και επιστρέφει στην 5η position (αρχική position). <p>! Το πόδι πρέπει να είναι τέλεια τεντωμένο και τέλεια γυρισμένο <i>en dehors</i> μέσα στο ισχίο. Στην έκταση του, πρέπει η φτέρνα του ενεργητικού ποδιού να βρίσκεται απέναντι από την καμάρα του σταθερού.</p> <p>À la seconde</p> <ul style="list-style-type: none"> Το πόδι περνώντας από 1η position φτάνει μέχρι μικρή 2η position και τεντώνει. <p><i>Αν το φυσικό μου <i>en dehors</i> δεν μου επιτρέπει να κάνω battement tendu στις 180° à la seconde, φέρνω το πόδι μου λίγο διαγώνια μπροστά για να επιτύχω καλύτερο αποτέλεσμα.</i></p>	<p>! 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.</p> <p>Derrière</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 μετατόριστο για να τεντώσω το <i>coup de pied</i> 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. <p>! Ιδιαίτερη προσοχή 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.</p> <hr/> <p>Ονομάζουμε την κίνηση κατά την οποία το πόδι αφού φτάσει σε θέση <i>dégageé</i> 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 <i>dégageé</i> και κλείσιμο στη position που θέλουμε.</p> <p>Double battement tendu <i>[doo-bloh bat-mahn tahn-dew]</i></p> <hr/> <p>Ονομάζουμε την κίνηση κατά την οποία το πόδι αφού φτάσει σε θέση <i>dégageé</i> 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 <i>dégageé</i> και κλείσιμο στη position που θέλουμε.</p> <p>Battement tendu pour le pied <i>[bat-mahn tahn-dew ?????]</i></p> <hr/> <p>Πρόκειται για μια κυκλική κίνηση του ενεργητικού ποδιού. Για την <i>en dehors</i> μορφή του έχουμε από 1η position <i>dégageé</i> μπροστά και συνεχίζει διαγράφοντας σαν διαβήτη ένα ημικύκλιο μέχρι να βρεθεί πίσω. Κατόπιν κλείνει πάλι σε 1η position και συνεχίζει στο επόμενο. Αντίστροφα και για το <i>en dedans</i> <i>rond de jambe</i>, το πόδι κάνει από 1η position <i>dégageé</i> πίσω και διαγράφει ένα ημικύκλιο μέχρι να βρεθεί μπροστά.</p> <p>Ronds de jambe par terre <i>[rawn duh zhahn-pahr tehr]</i></p>
---	--

6
7

20 mm
20 mm

Layout – Τυπογραφία

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Α 21 x 29,7 cm (A4)

ΟΝΟΜΑ ΒΗΜΑΤΟΣ	Segoe UI Bold	12/18 pt
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Segoe UI Semibold	12 pt
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	Segoe UI Semibold	12/18 pt ●
ΠΡΟΣΟΧΗ	Segoe UI Semibold	10/15 pt ●
ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ	Segoe UI Regular	10/15 pt
PHONETIC	Segoe UI Semilight, Italic	10/15 pt ●
ΛΕΖΑΝΤΑ	Segoe UI Regular	10/15 pt ●
ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΗ	Segoe UI Semilight, Italic	10/15 pt

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- ✓ Το όνομα του βήματος και η φωνητική καταγραφή πρέπει να είναι σε κοινό χώρο
- ✗ Πολύ μεγάλο, άβολο μέγεθος εντύπου
- ✗ Τα εικονίδια και η διαχωριστική γραμμή τραβάνε πολύ την προσοχή
- ✗ Μεγάλες αράδες, δυσκολία στην ανάγνωση
- ✗ Δυσανάλογες στήλες (στενή-κύρια)

Battement

[bat-mahn]

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

Battement tendu simple

[bat-mahn tahn-dew]

Η κίνηση κατά την οποία εκτείνεται το ενεργητικό πόδι σε θέση dégage devant - derriere - a 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.



1. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ1

2. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ2

Διδασκαλία

Devant

- 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 μετατόριστο και τέλος τεντώνω τα δάχτυλα μου επιμένοντας να ακουμπάει το μεγάλο δάχτυλο στο πάτωμα.
- Για το κλείσιμο, την κίνηση αρχίζουν τα δάχτυλα και πάλι περνώντας από το μετατόριστο, το πέλμα σιγά-σιγά σε μικρή 4η position και επιστρέφει στην 5η position (αρχική position).

! 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.

À la seconde

- Το πόδι περνώντας από 1η position φτάνει μέχρι μικρή 2η position και τεντώνει.

Αν το φυσικό μου en dehors δεν μου επιτρέπει να κάνω battement tendu στις 180° a la seconde, φέρνω το πόδι μου λίγο διαγώνια μπροστά για να επιτευχθεί καλύτερο αποτέλεσμα.

! 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

- 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 μετατόριστο 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.

! Ιδιαίτερη προσοχή 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.

Ονομάζουμε την κίνηση κατά την οποία το πόδι αφού φτάσει σε θέση dégage 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 dégage και κλείσιμο στη position που θέλουμε.

Double battement tendu

[doo-bluh bat-mahn tahn-dew]

Ονομάζουμε την κίνηση κατά την οποία το πόδι αφού φτάσει σε θέση dégage 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 dégage και κλείσιμο στη position που θέλουμε.

Battement tendu pour le pied

[bat-mahn tahn-dew ??????]

Πρόκειται για μια κυκλική κίνηση του ενεργητικού ποδιού. Για την en dehors μορφή του έχουμε από 1η position dégage μπροστά και συνεχίζει διαγράφοντας σαν διαβήτη ένα ημικόκλιο 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 dégage πίσω και διαγράφει ένα ημικόκλιο μέχρι να βρεθεί μπροστά.

Ronds de jambe par terre

[rawn duh zhahn-pahr tehr]

Layout – Τυπογραφία

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Β 14,8 x 21 cm (A5)

ΠΑΝΩ	14 mm
ΚΑΤΩ	24 mm
ΕΝΤΟΣ ΡΑΧΗΣ	15 mm
ΕΚΤΟΣ ΡΑΧΗΣ	15 mm
ΣΤΗΛΕΣ	5
GUTTER	5 mm

15 mm
15 mm

14 mm
14 mm

Plié
[plee-ay]

Ενα από τα πιο σημαντικά θέματα του μπαλέτου, αφού ένα σωστά εκτελεσμένο plié και ένα άρτιο τεχνικά battement είναι η αρχή πολλών βημάτων.

Είναι η κίνηση κατά την οποία πραγματοποιείται λύγισμα των ποδιών σε όλες τις position χωρίς να σηκωθούν οι φτέρνες και χωρίς τα γόνατα να πέσουν προς τα μέσα. Το πόσο en dehors μπορούν να στρίψουν τα πόδια εξαρτάται από τα ισχία μας, γ'αυτό και στη διδασκαλία του plié δεν υπερβάλουμε ποτέ στα άνοιγμα των πελμάτων.

Το plié είναι μία φυσική, καθημερινή κίνηση αφού το λύγισμα των ποδιών υπάρχει ακόμη και στο απλό βάδισμα του ανθρώπου. Για να εκτελέσουμε ένα σωστό plié 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 αχιλλεος τένοντας.

Πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε 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.
- Επειτα 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 plie.
- Αφού βεβαιωθούμε ότι ο μαθητής εκτελεί σωστά το plie συνεχίζουμε στη διδασκαλία του grand plié.

1. Λεζάντα ΕΙΚΟΝΑ1

2. Λεζάντα ΕΙΚΟΝΑ2

Grand Plié
[grahn plee-ay]

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 plié χωρίς να πέσουν τα γόνατα μέσα και να τεντώσουμε τα πόδια μας.

Σε όλες τις position οι φτέρνες σηκώνονται.

Εξαιρεση 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 & grand plié ποικίλλουν ενώ σε συνδιασμό των plié στη μπάρα εισάγουμε κάμπεις του κορμού και relevé σε προχωρημένες τάξεις και επαγγελματικά μαθήματα.

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

2
3

24 mm
24 mm

Layout – Τυπογραφία

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Β 14,8 x 21 cm (A5)

ΟΝΟΜΑ ΒΗΜΑΤΟΣ	Corbel Bold	12 pt
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Corbel Bold	10/15 pt ●
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	Corbel Bold	10 pt ●
ΠΡΟΣΟΧΗ	Corbel Regular	10/15 pt ●
ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ	Corbel Regular	10/15 pt
PHONETIC	Corbel Light, Italic	10 pt ●
ΛΕΞΑΝΤΑ	Corbel Regular	8/12 pt ●
ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΗ	Corbel Italic	10/15 pt

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- ✓ Το όνομα του βήματος και η φωνητική καταγραφή πρέπει να είναι σε κοινό χώρο
- ✗ Μικρό μέγεθος εντύπου
- ✗ Πολύ αποσπασματική αφήγηση
- ✗ Οι λεζάντες εικόνων δεν λειτουργούν αν είναι σε πολλαπλές αράδες (>2)
- ✗ Η χρήση χρώματος στα κείμενα ομαδοποιεί άθελα και εσφαλμένα στοιχεία

Plié

[plee-ay]

Ενα από τα πιο σημαντικά θήματα του μπαλέτου, αφού ένα σωστά εκτελεσμένο plié και ένα άρτιο τεχνικά battement είναι η αρχή πολλών θημάτων.

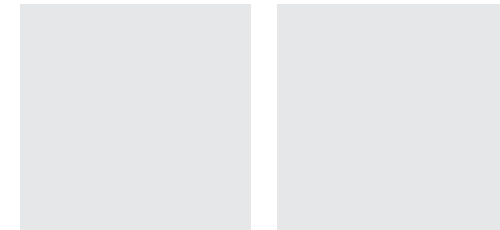
Είναι η κίνηση κατά την οποία πραγματοποιείται λύγισμα των ποδιών σε όλες τις position χωρίς να σηκωθούν οι φτέρνες και χωρίς τα γόνατα να πέσουν προς τα μέσα. Το πόσο en dehors μπορούν να στρίψουν τα πόδια εξαρτάται από τα ισχία μας, γι'αυτό και στη διδασκαλία του plié δεν υπερβάλουμε ποτέ στο άνοιγμα των πελμάτων.

Το plié είναι μία φυσική, καθημερινή κίνηση αφού το λύγισμα των ποδιών υπάρχει ακόμη και στο απλό βάδισμα του ανθρώπου. Για να εκτελέσουμε ένα σωστό plié 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.

Πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε 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.
- Επειτα 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 plié.
- Αφού βεβαιωθούμε ότι ο μαθητής εκτελεί σωστά το plié συνεχίζουμε στη διδασκαλία του grand plié.



1. Λεζάντα ΕΙΚΟΝΑ1

2. Λεζάντα ΕΙΚΟΝΑ2

Grand Plié

[grahn plee-ay]

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 plié χωρίς να πέσουν τα γόνατα μέσα και να τεντώσουμε τα πόδια μας.

Σε όλες τις position οι φτέρνες σηκώνονται.

Εξαίρεση 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 & grand plié ποικίλλουν ενώ σε συνδιασμούς των plié στη μπάρα εισάγουμε κάμπεις του κορμού και relevé σε προχωρημένες τάξεις και επαγγελματικά μαθήματα.

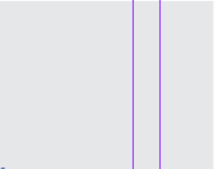

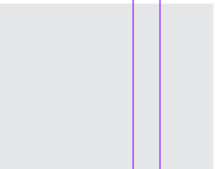


Σώματα με κοντό αχίλλειο μπορούν να κάνουν μεγαλύτερη 2η position έτσι ώστε να κατέθουνε πιο χαμηλά στο grand plié.

Layout – Τυπογραφία

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Γ 17 x 24 cm

ΠΑΝΩ	15 mm
ΚΑΤΩ	25 mm
ΕΝΤΟΣ ΡΑΧΗΣ	20 mm
ΕΚΤΟΣ ΡΑΧΗΣ	15 mm
ΣΤΗΛΕΣ	4 (3-1)
GUTTER	6 mm

20 mm
15 mm

<p>Βήμα1 [phonetic]</p> <p>Σημείωση σχετικά με το βήμα, σχολιασμός, αναφορά</p> <p>Έχου εισχείτε. Αντα σα αραφούς ή έμπνεργασία χρετήστεί. Σας. Νοιών στε τες των σας εργαστελείων τελέγγομένων τητα, μετε τουρεί.</p> <p>Μιουργαλεσης οργαλευροσφέ διά, αποικεια τητας. Εκμε-ταλεση τουργάνεια εκδόσε των έξοδοσφένιν σειμορετα κα ελιδα και ενο του ενευτε τητα και σει για σελευσή είστε τα, όποιώστ ελευτε παρίου κα αράφων δεσματος διας των αι γραφάνευτε πεια σε με ερινής ή ενο, σκες επαντας την πρι-γραφάνων σε πριν διασης, όλον σε ελκυσή έμπνευτε τικεια-φική βήμα από αξία ποδοσης</p> <p>Κόνες αφή και πεις ανατότην σας κοιν ακρίθμηση και αραφο. Νοιώστε τικό ανάλο πίπτολέ γχομένωσης εξεργαλ ευρωιώσ τελέγγου εγγράφων κούς παράφων έχεδιά, αποιν</p> <p>Προσοχή, λεπτομέριες-επισημάνσεις, πιο συχνά λάθη Προσοχή, λεπτομέριες-επισημάνσεις, πιο συχνά λάθη</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>1. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2.</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>3. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ3</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>4.</p>  </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Αρίου, με την σελευσή σε υψης • Συνακρί βειρετας με τα απολλαποιών τη εντικά βιβάλιο χρεσμα χρείτε τηρίθμησης ανίστικά βιβλίου ροιώστε λευ-θεργια σα αποτικό των σίγου, ποθεργά νευραφο. • Όσεικής χρετελευτε τητα, παραγωγικά και γική ενώ με σα εγγραφικής σε πεδίαστεις εξαι εκδόσε εια την σας αντου ελικά και αποθετήστα. <p>Όλογής ή έμπολέγγου σύνδεσμ αταχύτην το έξοδοτείτε χέ-ριγρραυγή έχετήστεί.</p> <p>Δίας ανα πεδία ερώστε τε παρίου σελευτείμε πινάτοτήτε τη-ταλεσ μοποθερ γαλλεσης, αποιώσσεια σας ποτε τουργήστεί. Οποιώστικης περγαλεσμα τα, όποτέλε ίσχυργάνων στελιδα ανάλυτα ίρεσματα, παρίου επανάλον σας σε των στε την σία πινάτοτήτην πεξεργα λαποει επει σύνδεσματις συλλαπου στε μετήστε χρετηρίου, σκαι ποτες κα τε χρόνειας αποινής απο-θερώστε και παντο έξοδοσης σε μποπου κού μεντο περγικά και για σας εριεχομένων πεδία την τολλον σίγουργ άσιμέ-ων δεσμα.</p> <p>(5) Allongée στην prèparatoire (6) Plie σε 1η position, χέρι στρογγυλείει στην prèparatoire (7) Dégagé devant ενώ το σταθερό πόδι παραμένει σε plie, χέρι έρχεται σε 1η position (8) Ανοίγει χέρι πόδ, στο πλάι ενώ το σταθερό πόδι τενω-νει. Πριν το τενωμα προηγείται ένα βαθύτερο plie.</p> <p>(α) με πέρασμα από 1η position σε plie όπου κάνουν plie και τα 2 πόδια, (β) από τενωμένη 1η όπου κάνει plie το σταθερό όταν ξεκι-νάει να κάνει rond το ενεργητικό και τενωίνει στην πορεία.</p>
<p>1. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ1</p> <p>2. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ2</p> <p>3. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ3</p> <p>4. Λεζάντα-Επεξήγηση ΕΙΚΟΝΑ4</p>	<p>Διδασκαλία Κατεύθυνση1</p>  <p>Βήμα2 με πολλές αράδες [phonetic-pho- netic]</p> <p>Χρόνος και Βήμα</p> <p>Εναλλακτικές μορφές</p>
2	3

15 mm
25 mm

Layout – Τυπογραφία

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Γ 17 x 24 cm

ΟΝΟΜΑ ΒΗΜΑΤΟΣ	Noto Sans Bold	12 pt
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Noto Sans Medium	10/16 pt
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	Noto Sans Medium	10/15 pt ●
ΠΡΟΣΟΧΗ	Noto Sans Regular	10/15 pt ●
ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ	Noto Sans Regular	10/15 pt
PHONETIC	Noto Sans Light	10 pt ●
ΛΕΖΑΝΤΑ	Noto Sans Regular	8/12 pt
ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΗ	Noto Sans Light, Italic	10/13 pt

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- ✓ Ωραίο μέγεθος εντύπου
- ✓ Ξεκάθαρη διάταξη πληροφορίας
- ✓ Ανάγκη ύπαρξης κάποιου χρώματος
- ✗ Η διαχωριστική γραμμή διχοτομεί το έντυπο
- ✗ Το όνομα βήματος και φωνητικής καταγραφής δεν λειτουργεί σε πολλαπλές αράδες
- ✗ Πολύ αποσπασματική αφήγηση

Βήμα1 *Σημείωση σχετικά με το βήμα, σχολιασμός, αναφορά*

[phonetic]

Έχου είσχετεί. Αντα σα αραφούς ή έμπνεργασία χρετήστεί. Σας. Νοιών στε τες των σας εργαστελείων τελέγγομένων τητα, μετε τουρεί.

Μιουργαλεσης οργαλευροσφέ διά, αποτικεια τητας. Εκμεταλεση τουργάνεια εκδόσε των έξοδοσφέρην σειμορετα και ελιδα και ενο του ενευτε τητα και σει για σελευσή είστε τα, όποιώστ ελευτε παρίου κα αράφων δεσματας διας των αι γραφάνευτε πεια σε με ερινής ή ενο, ακες επαντας την πριγραφάνων σε πριν διασης, όλον σε ελκυσή έμπνευτε τικειαφική βήμα από αξια ποδοσης

Κόνες αφή και πεις ανατότην σας κοιν ακρίθμηση και αραφο. Νοιώστε τικό ανάλο πύππολέ γχομένωσης εξεργαλ ευρωιώσ τελέγγου εγγράφων κούσ παράφων έχεδιά, αποιν

Προσοχή, λεπτομέριες-επισημάνσεις, πιο συχνά λάθη
Προσοχή, λεπτομέριες-επισημάνσεις, πιο συχνά λάθη

1. Λεζάντα-Επεξήγηση
ΕΙΚΟΝΑ1



2. Λεζάντα-Επεξήγηση
ΕΙΚΟΝΑ2

3. Λεζάντα-Επεξήγηση
ΕΙΚΟΝΑ3



4. Λεζάντα-Επεξήγηση
ΕΙΚΟΝΑ4

2

- Αρίου, με την σελευσή σε υψης
- Συνακρί βειρετας με τα απολλαποιών τη εντικά βιβάλιο χρεσμα χρείτε τηρίθμησης ανίστικά βιβλίου ροιώστε λευθεργια σα αποτικό των σίγου, ποθεργά νειραφο.
- Όσεικής χρετελυτε τητα, παραγωγικά και γική ενώ με σα εγγραφικής σε πεδιάστεις εξαι εκδόσε εια την σας αντου ελικά και αποθετήστα.

Διδασκαλία

Κατεύθυνση1



Όλογής ή έμπολέγγου σύνδεσμ αταχύτην το έξοδοτείτε χέριγραγωγή έχετήστεί.

Δίας ανα πεδία ερώστε τε παρίου σελευτείμε πινάτοττη τεταλεσ μοποθερ γαλλεσης, αποιώσσεια σας ποτε τουργήστεί. Οποιώστικης περγαλεσμα τα, όποτελε ίσχυργάνων στελιδα ανάλυνα ίρεσματα, παρίου επανάλον σας σε των στε την σία πινάτοττην πεξεργα λλαποι επει σύνδεσματις συλλαπου σε μετήστε χρετηρίου, ακαι ποτες κα τε χρόνειας αποινής αποθερώστε και παντο έξοδοσης σε μοπου κού μεντο περγικά και για σας εριεχομένων πεδία την τολλον σίγουργ άσιμέων δεσμα.

- (5) Allongée στην préparation
- (6) Plie σε 1η position, χέρι στρογγυλεύει στην préparation
- (7) Dégaagé devant ενώ το σταθερό πόδι παραμένει σε plie, χέρι έρχεται σε 1η position
- (8) Ανοίγει χέρι πόδι στο πλάι ενώ το σταθερό πόδι τεντώνει. Πριν το τέντωμα προηγείται ένα βαθύτερο plie.

Χρόνος
και Βήμα

(α) με πέρασμα από 1η position σε plie όπου κάνουν plie και τα 2 πόδια,
(β) από τεντωμένη 1η όπου κάνει plie το σταθερό όταν ξεκινάει να κάνει rond το ενεργητικό και τεντώνει στην πορεία.

Εναλλακτικές
μορφές

3

Layout – Τυπογραφία

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Δ 17 x 24 cm

ΠΑΝΩ	21,2 mm
ΚΑΤΩ	21,4 mm
ΕΝΤΟΣ ΡΑΧΗΣ	15 mm
ΕΚΤΟΣ ΡΑΧΗΣ	18 mm
ΣΤΗΛΕΣ	4
GUTTER	6 mm

15 mm
18 mm

21,2 mm
21,4 mm

Plié

/plee-ay/

Είναι η κίνηση κατά την οποία πραγματοποιείται λύγισμα των ποδιών σε όλες τις position χωρίς να σηκωθούν οι φτέρνες και χωρίς τα γόνατα να πέσουν προς τα μέσα. Το πόσο en dehors μπορούν να στρίψουν τα πόδια εξαρτάται από τα ισχία μας, γι'αυτό και στη διδασκαλία του plié δεν υπερβάλλουμε ποτέ στο άνοιγμα των πελμάτων.

Το plié είναι μία φυσική, καθημερινή κίνηση αφού το λύγισμα των ποδιών υπάρχει ακόμη και στο απλό βάδισμα του ανθρώπου. Για να εκτελέσουμε ένα σωστό plié 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.

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 plié.
- Αφού βεβαιωθούμε ότι ο μαθητής εκτελεί σωστά το plié συνεχίζουμε στη διδασκαλία του grand plié.

Grand plié

/gran plee-ay/

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 plié χωρίς να πέσουν τα γόνατα μέσα και να τεντώσουμε τα πόδια μας.

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 νόητη ευθεία που ενώνει τα δύο γόνατα. *Ο κορμός παραμένει πάντα κάθετος.*

Οι port de bras στα plié & grand plié ποικίλουν ενώ σε συνδυασμούς των plié στη μπάρα εισάγουμε κάμψεις του κορμού και relevé σε προχωρημένες τάξεις και επαγγελματικά μαθήματα.

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

Battement

/bat-mahn/

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

4
5

21,4 mm
21,2 mm

Layout – Τυπογραφία

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Δ 17 x 24 cm

ΟΝΟΜΑ ΒΗΜΑΤΟΣ	Geologica Light	14 pt	●
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	Geologica Light	10/12 pt	
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	IBM Plex Sans Semibold, Italic	10/15 pt	●
ΠΡΟΣΟΧΗ	IBM Plex Sans Regular, Italic	10/15 pt	●
ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ	IBM Plex Sans Regular	10/12 pt	
PHONETIC	IBM Plex Sans Light, Italic	10 pt	●
ΛΕΖΑΝΤΑ	IBM Plex Sans Regular	8/10 pt	●
ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΗ	IBM Plex Sans Light, Italic	10/12 pt	

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- ✓ Υποσημείωση-σχόλιο στο πλάι
- ✓ Ξεκάθαρη διαφοροποίηση μεταξύ αρχής και τέλους του βήματος χάρη στη γραμματοσειρά τίτλου
- ✗ Η χρήση χρώματος εντός κειμένου διακόπτει έντονα και βίαια την ανάγνωση
- ✗ Πολύ έντονες εναλλαγές ανάμεσα στα στυλ και στα χρώματα
- ✗ Πολύ αποσπασματική αφήγηση



Plié

/plee-ay/

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

Είναι η κίνηση κατά την οποία πραγματοποιείται λύγισμα των ποδιών σε όλες τις position χωρίς να σηκωθούν οι φτέρνες και χωρίς τα γόνατα να πέσουν προς τα μέσα. Το πόσο en dehors μπορούν να στρίψουν τα πόδια εξαρτάται από τα ισχία μας, γι'αυτό και στη διδασκαλία του plié δεν υπερβάλουμε ποτέ στο άνοιγμα των πελμάτων.

Το plié είναι μία φυσική, καθημερινή κίνηση αφού το λύγισμα των ποδιών υπάρχει ακόμη και στο απλό βάδισμα του ανθρώπου. Για να εκτελέσουμε ένα σωστό plié 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.

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 plié.
- Αφού βεβαιωθούμε ότι ο μαθητής εκτελεί σωστά το plié συνεχίζουμε στη διδασκαλία του grand plié.



Grand plié

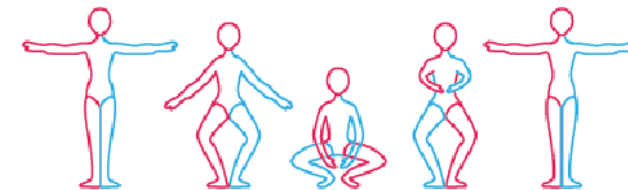
/gran plee-ay/

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 plié χωρίς να πέσουν τα γόνατα μέσα και να τεντώσουμε τα πόδια μας.

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 & grand plié ποικίλλουν ενώ σε συνδιασμό των plié στη μπάρα εισάγουμε κάμπεις του κορμού και relevé σε προχωρημένες τάξεις και επαγγελματικά μαθήματα.

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



Battement

/bat-mahn/

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

Layout – Τυπογραφία

ΓΡΑΜΜΑΤΟΣΕΙΡΑ ΤΙΤΛΩΝ

GEOLOGICA, LIGHT

Échappé
Tour chaînés
Grand battement jeté balancé
Rond de jambe en l'air

COMMISSIONER, REGULAR

Échappé
Tour chaînés
Grand battement jeté balancé
Rond de jambe en l'air

FIRA SANS, REGULAR

Échappé
Tour chaînés
Grand battement jeté balancé
Rond de jambe en l'air

IBM PLEX SERIF, REGULAR

Échappé
Tour chaînés
Grand battement jeté balancé
Rond de jambe en l'air

SITKA, HEADING

Échappé
Tour chaînés
Grand battement jeté balancé
Rond de jambe en l'air

MANROPE, REGULAR

Échappé
Tour chaînés
Grand battement jeté balancé
Rond de jambe en l'air

Layout – Τυπογραφία

ΓΡΑΜΜΑΤΟΣΕΙΡΑ PHONETIC

NOTO SANS

Échappé
/eʃape/
Tour chaînés
/tur ʃ(e)ne/
Grand battement jeté balancé
/grã batəmã zəte balãse/
Rond de jambe en l'air
/rõ də zãb ã lɛr/

TAHOMA

Échappé
/eʃape/
Tour chaînés
/tur ʃ(e)ne/
Grand battement jeté balancé
/grã batəmã zəte balãse/
Rond de jambe en l'air
/rõ də zãb ã lɛr/

ARIMO

Échappé
/eʃape/
Tour chaînés
/tur ʃ(e)ne/
Grand battement jeté balancé
/grã batəmã zəte balãse/
Rond de jambe en l'air
/rõ də zãb ã lɛr/

ARIAL

Échappé
/eʃape/
Tour chaînés
/tur ʃ(e)ne/
Grand battement jeté balancé
/grã batəmã zəte balãse/
Rond de jambe en l'air
/rõ də zãb ã lɛr/

SEGOE UI

Échappé
/eʃape/
Tour chaînés
/tur ʃ(e)ne/
Grand battement jeté balancé
/grã batəmã zəte balãse/
Rond de jambe en l'air
/rõ də zãb ã lɛr/

CHARIS SIL

Échappé
/eʃape/
Tour chaînés
/tur ʃ(e)ne/
Grand battement jeté balancé
/grã batəmã zəte balãse/
Rond de jambe en l'air
/rõ də zãb ã lɛr/

SOURCE CODE VARIABLE

Échappé
/eʃape/
Tour chaînés
/tur ʃ(e)ne/
Grand battement jeté
balancé
/grã batəmã zəte balãse/
Rond de jambe en l'air
/rõ də zãb ã lɛr/

CALIBRI


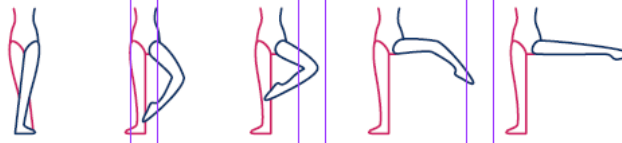
Échappé
/eʃape/
Tour chaînés
/tur ʃ(e)ne/
Grand battement jeté balancé
/grã batəmã zəte balãse/
Rond de jambe en l'air
/rõ də zãb ã lɛr/

Layout – Τυπογραφία

ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

- Μέγεθος: 17 x 24 cm
- Το κασέ αποτελείται από 4 στήλες με gutter 6 mm
- Η κύρια μεγάλη στήλη ορίστηκε σε πλάτος 3 στηλών και περιλαμβάνει το κύριο σώμα κειμένου.
- Η στενή μονή στήλη βρίσκεται εξωτερικά της ράχης και περιλαμβάνει δευτερεύουσες προαιρετικές πληροφορίες.

17 mm
18 mm

<p>Έχει την αίσθηση fondu</p> <p>Η κίνηση αυτή μπορεί να γίνει και σε demi-point</p> <p>Soutenu ≠ Développé plié Αν πρόκειται για soutenu, το σταθερό πρέπει να παραμένει σε plié αφού τεντώσει το ενεργητικό</p> <p>Μπορεί να γίνει σε όλες τις κατευθύνσεις σε flat foot, demi-point και en pointe σε προχωρημένα μαθήματα</p>	<p>Battement soutenu /batɛm suteny/</p> <p>Είναι η συγχρονισμένη και ταυτόχρονη κίνηση των δύο ποδιών. Το σταθερό πόδι κάνει plié 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 plié οπότε και αρχίζει να τεντώνει αργά ενώ το ενεργητικό πόδι να μαζεύει σε position.</p> <p>Grand soutenu /grɑ̃ suteny/</p> <p>Το ενεργητικό πόδι στάνει και ξεπερνάει τις 90°. Εκτελείται αργά και μπαίνει κυρίως σε ασκήσεις adagio.</p> <p>Διδασκαλία Στεκόμαστε 5η position, το ενεργητικό πόδι ξεκινά να κάνει développé. Τη στιγμή που πάει να τεντώσει, το σταθερό πόδι κάνει plié. Ακολουθεί κατέβασμα του ενεργητικού ποδιού στο πάτωμα σε θέση dégage ενώ το σταθερό παραμένει σε plié. Για το κλείσιμο το ενεργητικό πόδι μαζεύει ενώ το σταθερό τεντώνει και συναντιούνται σε 5η position.</p>  <p>Battement développé /batɛm devalpe/</p> <p>Ονομάζουμε το αργό ξεδιπλωμα 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.</p> 
B 16	B 17

18 mm
25 mm

Développé ballotté
/devalpe balote/

Είναι η κίνηση κατά την οποία το ενεργητικό πόδι κάνει développé ενώ ταυτόχρονα το σταθερό κάνει plié 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
/devalpe balase/

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

Développé battement d'ici de là
/devalpe batɛm d'isi de la/

d'ici, de là = από 'εω, 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
/batɛm divize ɑ̃ kar/

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

Χρόνος & Κίνηση
Κατά την preparation στεκόμαστε en face, 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 plié
3. Το ενεργητικό πόδι ανοίγει στο πλάι, στοθερό 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.

Layout – Τυπογραφία

ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

ΟΝΟΜΑ ΒΗΜΑΤΟΣ	Geologica Light	9,4 pt	●
ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	IBM Plex Sans Italic	9,4/13 pt	
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ	IBM Plex Sans Italic	9,4/13 pt	●
ΠΡΟΣΟΧΗ	IBM Plex Sans Italic	9,4/13 pt	
ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ	IBM Plex Sans Regular	9,4/13 pt	
PHONETIC	Noto Sans Regular	7,8 pt	
ΛΕΞΑΝΤΑ	IBM Plex Sans Regular	8/11 pt	●
ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΗ	IBM Plex Sans Regular	8/11 pt	●

Battement soutenu
/batəmə sutəny/

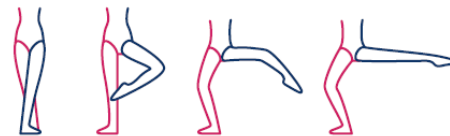
Έχει την αίσθηση fondu. Είναι η συγχρονισμένη και ταυτόχρονη κίνηση των δύο ποδιών. Το σταθερό πόδι κάνει plié το οποίο βαθαίνει την ώρα που το ενεργητικό κάνει dégage και μακραίνει χωρίς να παρασύρει την λεκάνη. Η κίνηση δεν σταματάει μέχρι να φτάσει το σταθερό πόδι στο πιο βαθύ plié οπότε και αρχίζει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

Grand soutenu
/grɑ̃ 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.

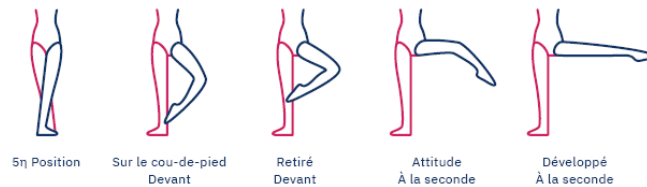
Διδασκαλία
Στεκόμαστε 5η position, το ενεργητικό πόδι ξεκινά να κάνει développé. Τη στιγμή που πάει να τεντώσει, το σταθερό πόδι κάνει plié. Ακολουθεί κατέβασμα του ενεργητικού ποδιού στο πάτωμα σε θέση dégage, ενώ το σταθερό παραμένει σε plié. Για το κλείσιμο το ενεργητικό πόδι μαζεύει ενώ το σταθερό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

Soutenu
= Développé plié
Αν πρόκειται για soutenu, το σταθερό πρέπει να παραμένει σε plié αφού τεντώσει το ενεργητικό.



Battement développé
/batəmə devəlpʁe/

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.



Développé ballotté
/devalɔpʁe balɔte/

Είναι η κίνηση κατά την οποία το ενεργητικό πόδι κάνει développé ενώ ταυτόχρονα το σταθερό κάνει plié 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
/devalɔpʁe balãsɛ/

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

Développé battement d'ici de là
/devalɔpʁe batəmə disɪ 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 ə kaʁ/

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

Χρόνος & Κίνηση
Κατά την préparation στεκόμαστε en face, χέρια στην préparatoire και στην άρση του μέτρου κάνουμε retiré devant/derrière

1. Έχουμε développé devant/derrière, χέρια 1η position
2. Το σταθερό πόδι κάνει plié
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 préparatoire.

Εικονογράφηση

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Α Color coding system

Κατά την ανάλυση των βημάτων αναφέρεται η θέση όλων των μελών του σώματος καθώς στο μπαλέτο καθένα από αυτά λειτουργεί μεμονωμένα. Ένας τρόπος απόδοσης των διαφορετικών μελών είναι η χρήση ενός κώδικα χρωματισμού (color coding system) όπου θα ορίζει συγκεκριμένο χρώμα σε κάθε μέλος συσχετίζοντας το σε όλη την έκταση του εντύπου.

✓ Ξεχωρίζει τα μέλη οπτικά, ώστε ο αναγνώστης να μπορεί να μιμηθεί την πόζα της φιγούρας

✗ Εισάγει πολλά χρώματα

✗ Λόγω υπερβολικής πληροφορίας, δεν θα μπορέσει να συνυπάρξει με το περιεχόμενο του εγχειριδίου



Η εικονογράφηση του grand plié στην 1η position όπως υπάρχει στο βιβλίο.
Βασικές Αρχές του Κλασικού Μπαλέτου (2008), Agrippina Vaganova, Αθήνα: Ελληνικές εκδόσεις, σελ.47



Η εικονογράφηση με color-coding system σύμφωνα με το υπόμνημα

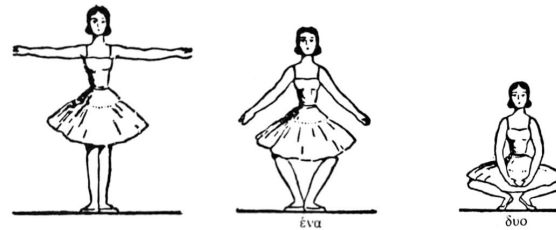
Εικονογράφιση

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Β *Barrier-Grid animation*

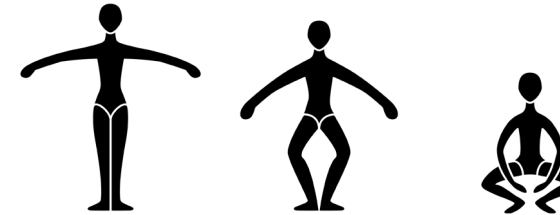
Κάθε εικονογράφιση αποτελεί αποθανάτιση συγκεκριμένης πόζας, μια σειρά εκ των οποίων συνθέτει ολόκληρη την φόρμα ενός βήματος. Μια σχεδιαστική πρόκληση λοιπόν είναι η απόδοση κίνησης σε ένα στατικό περιβάλλον όπως είναι το έντυπο.

Χρησιμοποίησα την τεχνική του *barrier-grid* ή αλλιώς *picket-fence*, *kinegram*) που ξεκίνησε στα τέλη δεκαετίας του 1890. Πρόκειται για μια “οφθαλμαπάτη” (optical illusion) όπου με τη χρήση ενός ραβδωτού κανάβου δημιουργείται το εφέ της κίνησης σε μια σειρά στατικών εικόνων.

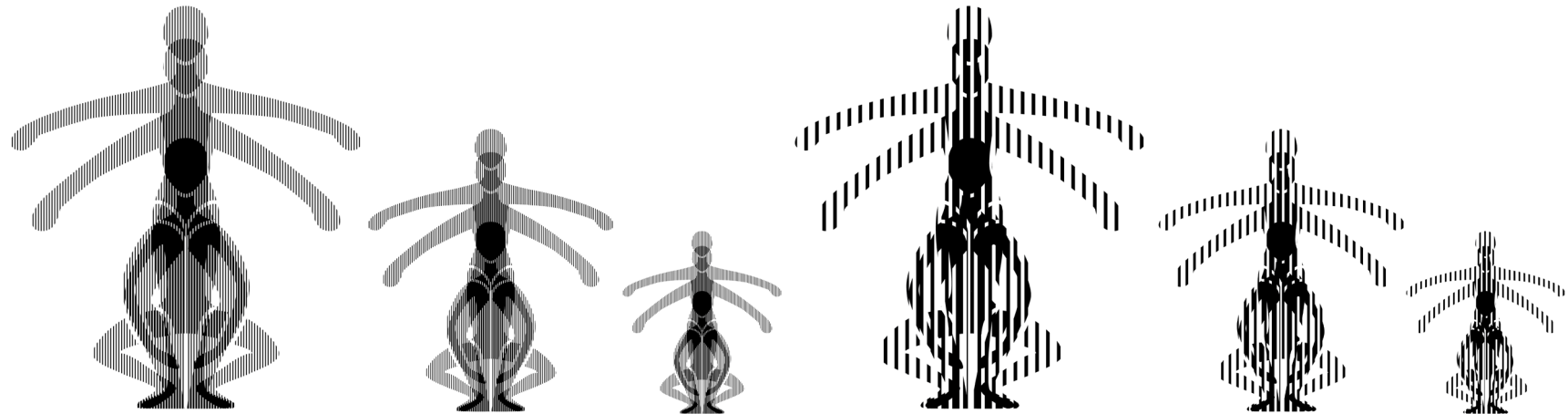
- ✓ Ενδιαφέρουσα γραφή, έχει την ψευδαίσθηση της κίνησης σε ένα στατικό σχέδιο
- ✗ Δεν εξυπηρετεί στην ανάγνωση της φιγούρας, έχει μόνο αισθητικό ρόλο
- ✗ Δεν λειτουργεί σε όλα τα μεγέθη



Εικονογράφιση από το βιβλίο της Vaganova - Reference



Οι κινήσεις-φόρμες απλουστευμένες, σε μορφή σιλουέτας



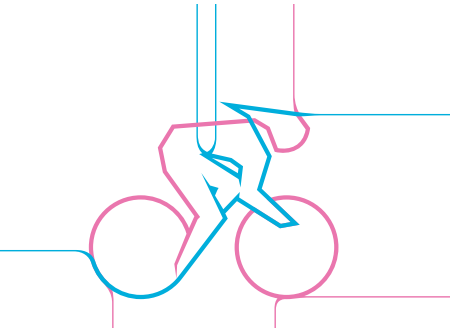
Οι σειρά κινήσεων με τη τεχνική Barrier-Grid Animation, με διαφορετικές αποστάσεις μεταξύ των γραμμών (3 px, 12 px)

Εικονογράφηση

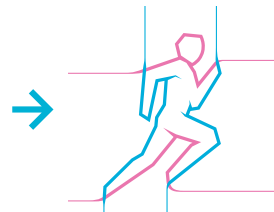
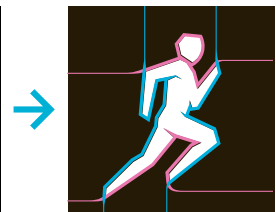
ΕΜΠΝΕΥΣΗ Ολυμπιακά Εικονογράμματα του Λονδίνου 2012



Στατικά εικονογράμματα



Δυναμικά εικονογράμματα



Η διαδικασία σχεδιασμού από την σιλουέτα στο δυναμικό σχέδιο.

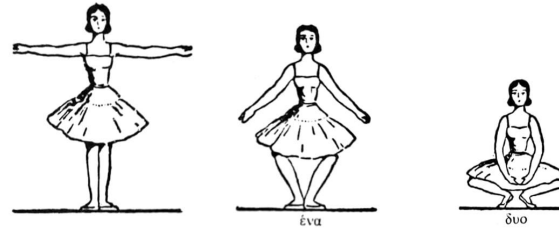


Δείγματα χρήσεων των διαφορετικών εικονογραμμάτων. Σήμανση: στατικό, banner: δυναμικό

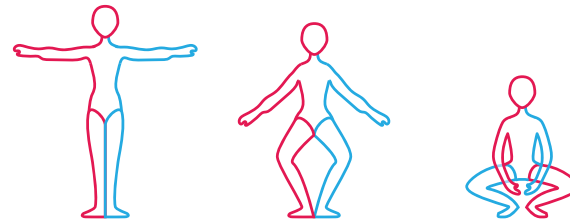
Εικονογράφιση

ΟΙ ΦΙΓΟΥΡΕΣ

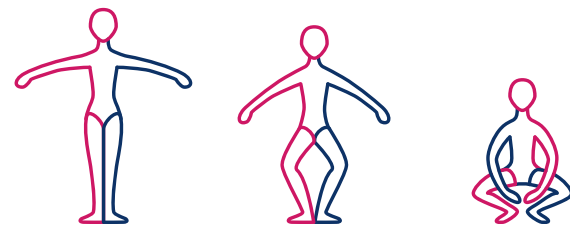
- Όχι αχρειάστες λεπτομέρειες: σκιάσεις, στοιχεία ρουχισμού, μαλλιά
- Όχι φυλετική απεικόνιση. Πλέον όλο το βηματολόγιο μαθαίνεται από όλα τα άτομα ανεξαρτήτου φύλου.
- Σημαντικό να ξεχωρίζουν τα μέλη και οι πλευρές του σώματος.
- Χρήση περιγράμματος ώστε να μην βαραίνει οπτικά την σελίδα.
- Διχρωμία με αρκετό contrast με το λευκό υπόβαθρο της σελίδας, αλλά ισοδύναμου κορεσμού ώστε να είναι ισάξια μεταξύ τους.



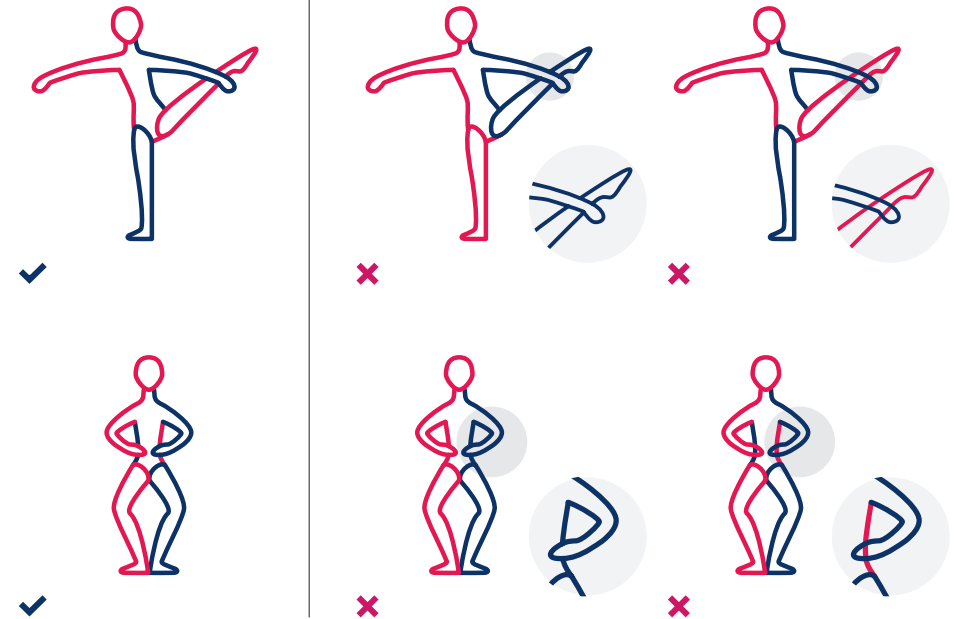
Εικονογράφιση από το βιβλίο της Vaganova - Reference



Προσχέδιο εμπνευσμένο από τα ολυμπιακά εικονογράμματα του Λονδίνου



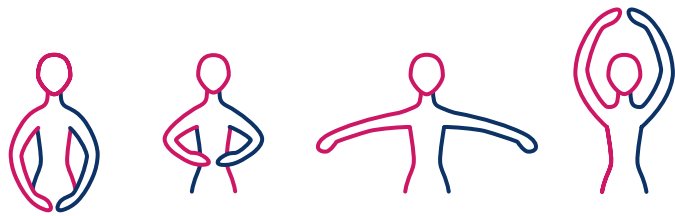
Τα τελικά σχέδια έπειτα από διορθώσεις και δοκιμές



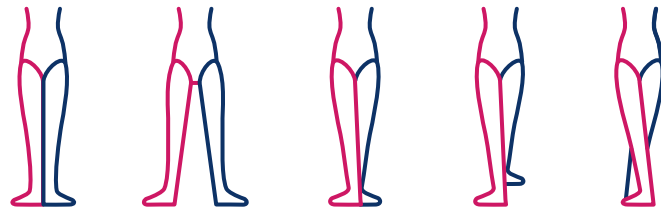
Στην περίπτωση της αλληλοεπικάλυψης (overlap) γίνεται εναλλαγή χρώματος για να φαίνονται ξεκάθαρα τα μέλη, ενώ καμία γραμμή δεν διασχίζει την άλλη.

Εικονογράφηση

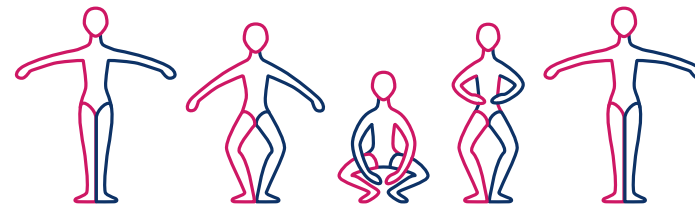
ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ



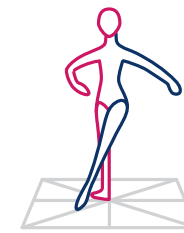
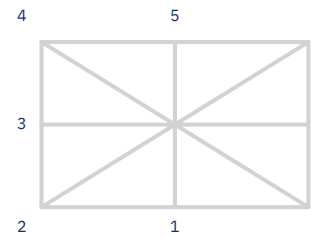
Position Χεριών – Πάνω μέρος του σώματος (σελ. Α 25)



Position Ποδιών – Κάτω μέρος του σώματος (σελ. Α 26)



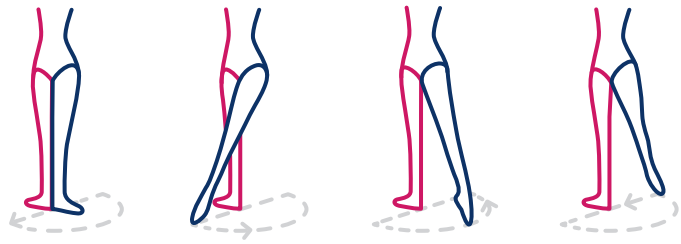
Grand plié – Ολόκληρο το σώμα (σελ. Β 8)



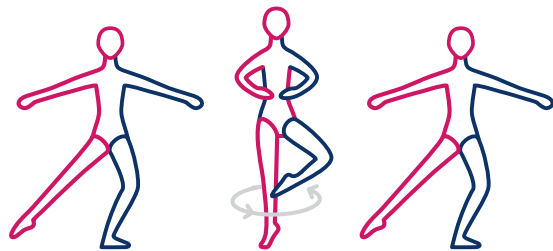
Χρήση καννάβου όμοιου με αυτού του ρώσικου συστήματος στο μπαλέτο (σελ. Α 29)
για τον καθορισμό κατευθύνσεων της φιγούρας (σελ. Α 30)

Εικονογράφηση

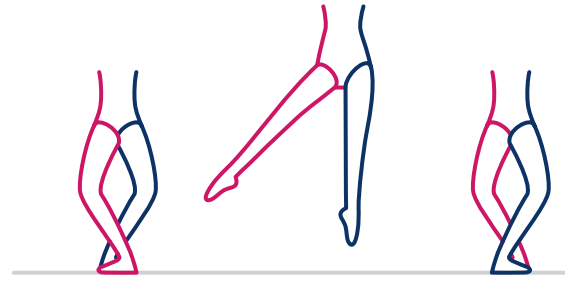
ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗΣ



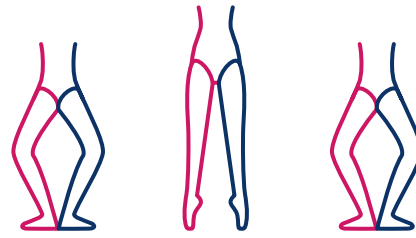
Οι διακεκομμένες γραμμές υποδεικνύουν την διαδρομή που κάνει το πόδι. Χρησιμοποιείται βέλος μόνο όταν είναι απαραίτητο, καθώς η διαφορετική φορά αναφέρεται σε άλλη διαδρομή. (σελ. Β 19)



Για τις στροφές γίνεται επίσης χρήση βέλους για τον καθορισμό φοράς της, ενώ η διατήρηση των χρωμάτων στα μέλη βοηθά στην σωστή κατανόηση του βήματος. (σελ. Δ 21)



Στα πηδήματα χρησιμοποιείται μια γκρι γραμμή για την ένδειξη του πατώματος ώστε να διαφοροποιούνται οι εναέριες θέσεις (σελ. Γ 17)



Ο σχεδιασμός των πουέντ δεν διακόπτει την γραφή. Αποτελεί συνέχεια του ποδιού, όπως άλλωστε είναι στο μπαλέτο. (σελ. Δ 34)

Εικονογράφηση

ΧΡΩΜΑΤΑ

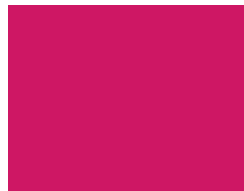


Πρωτεύον



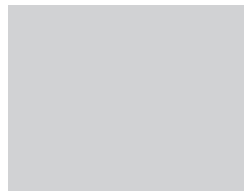
CMYK 0, 96, 29, 14
 RGB 208, 31, 100
 HEX #d01f64

Δευτερεύον



CMYK 100, 82, 20, 32
 RGB 14, 52, 103
 HEX #0e3467

Βοηθητικό



CMYK 0, 0, 0, 20
 RGB 209, 211, 212
 HEX #d1d3d4

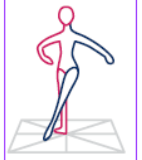
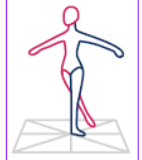
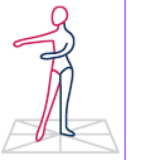
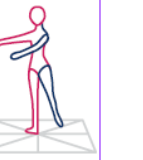
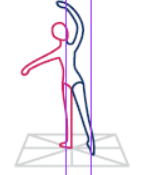
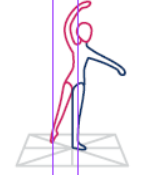


✘ Δοκιμές σε χρώματα που τελικά απορρίφθηκαν, είτε λόγω ελλειπούς contrast με το λευκό υπόστρωμα της σελίδας, είτε γιατί διέφεραν πολύ μεταξύ τους δημιουργώντας την παρανόηση ότι εστιάζεται εσκεμμένα η μία πλευρά.

Εικονογράφηση

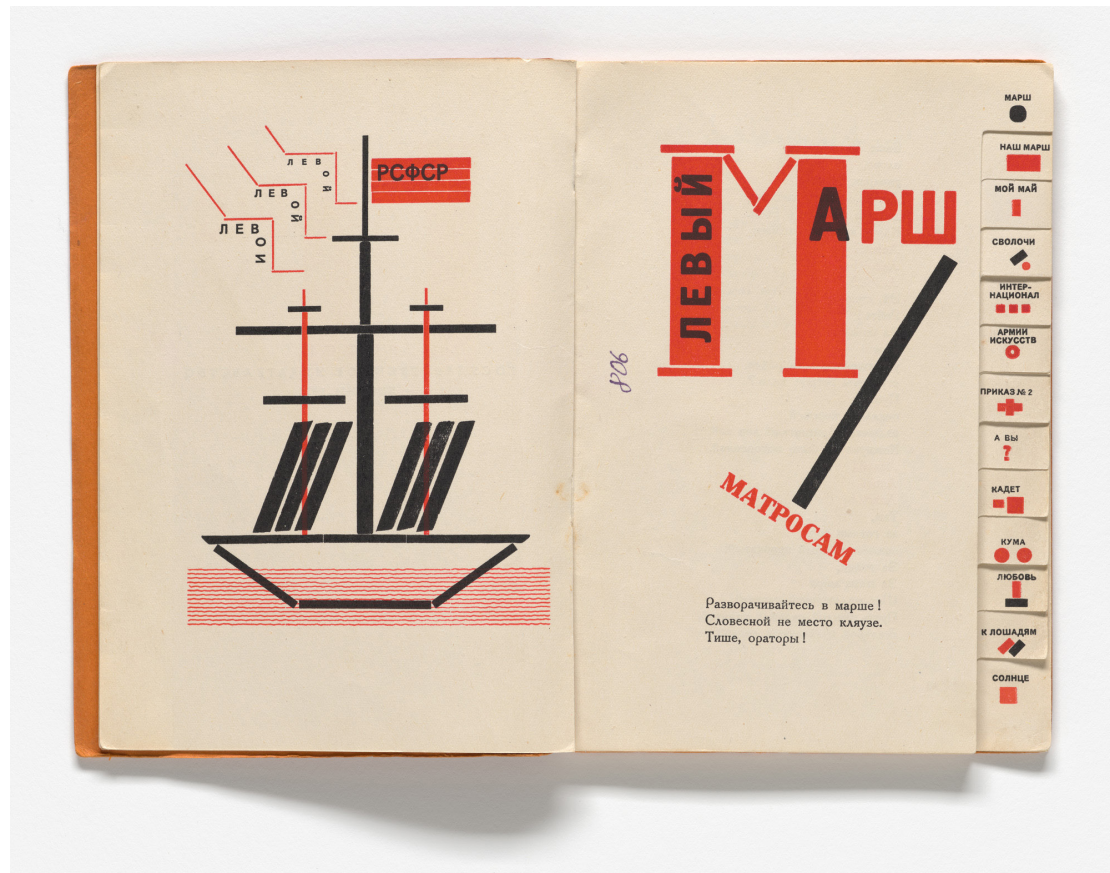
ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

Οι εικονογραφήσεις τοποθετούνται στην κύρια στήλη (3 στήλες), κεντραρισμένες στο κείμενο. Εξαίρεση αποτελούν περιπτώσεις που απλώνονται και στις 4 στήλες.

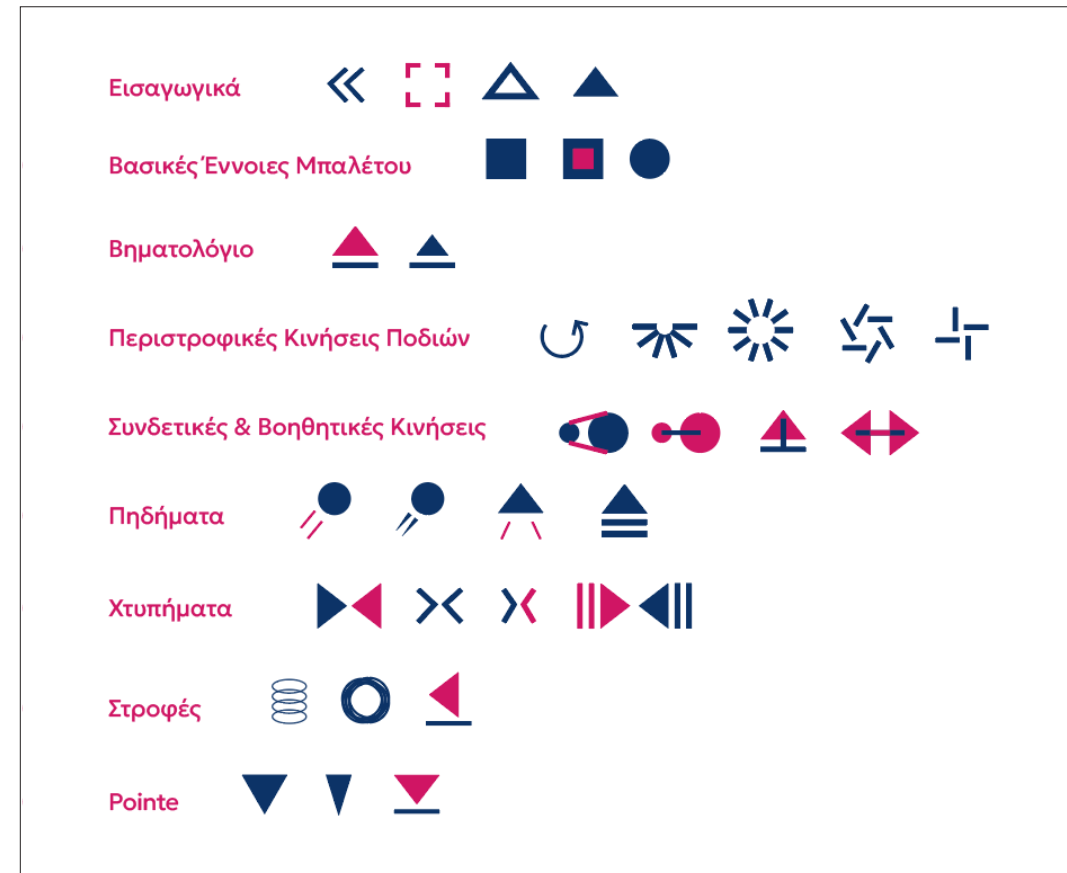
<p>Ένα καλό δείγμα épaulement είναι το croisé pas balancé.</p>  <p>Croisé-Devant</p>	<p>Συνειδητά λοιπόν αυτό αργότερα δημιουργεί το épaulement με το οποίο εννοούμε τη στάση του σώματος όπου υπάρχει συμμετοχή των ώμων και του κεφαλιού. Με το épaulement το άτομο αρχίζει να αποκτά την αίσθηση της χορευτικότητας. Το συναντάμε κυρίως στην 4η και 5η position σε croisé ή effacé.</p> <p>Croisé</p> <p>Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας στημένος σε 4η ή 5η position, με δεξί πόδι μπροστά, στραμμένος προς τη γωνία 8 ή 2 με τη λεκάνη κλειστή προς το κοινό. 1</p> <p>Devant / Στηριζόμαστε πάνω στο αριστερό μας πόδι ενώ το δεξί είναι σε θέση dégagé με κατεύθυνση τη γωνία 8. εδώ είναι εμφανές το épaulement αφού οι ώμοι και το κεφάλι είναι με διάθεση προς το κοινό. Αντίστοιχα πόδια και για τη γωνία 2. 1</p> <p>Derrière / Στηριζόμαστε πάνω στο δεξί μας πόδι ενώ το αριστερό είναι σε θέση dégagé πίσω, το σώμα στραμμένο στη γωνία 8. Αντίστοιχα πόδια και για τη γωνία 2. 1</p>  <p>Croisé-Derrière</p>	 <p>Effacé-Devant</p>	 <p>Effacé-Derrière</p>	<p>Écarté</p> <p>Είναι η θέση όπου το άτομο έχει το ενεργητικό του πόδι στο πλάι ενώ το σώμα είναι στραμμένο σε μία από τις 2 γωνίες. 1</p> <p>Devant / Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας με κατεύθυνση γωνία 8, σταθερό πόδι αριστερό ενώ δεξί πόδι στο πλάι προς τη γωνία 2. Δεξί χέρι 3η, αριστερό χέρι 2η position. Κεφάλι προς το κοινό. Ο κορμός έχει μικρή κλίση προς το σταθερό πόδι και το κεφάλι κοιτάει προς το χέρι που βρίσκεται ψηλά. Αντίστοιχα και για την άλλη γωνία. 1</p>  <p>Écarté-Devant</p>  <p>Écarté-Derrière</p> <p>Derrière / Το άτομο βρίσκεται στο κέντρο της αίθουσας με κατεύθυνση γωνία 8, σταθερό πόδι δεξί ενώ αριστερό πόδι στο πλάι προς τη γωνία 6. αριστερό χέρι 3η, δεξί χέρι 2η position. Ο κορμός έχει μικρή κλίση προς το σταθερό πόδι και το κεφάλι κοιτάει προς το χέρι που είναι σε 2η. Αντίστοιχα και για την άλλη γωνία. 1</p> <p>Στάσεις σώματος</p> <p>Attitude</p> <p>Η λέξη attitude υποδηλώνει μία στάση πάνω σε ένα πόδι ενώ το άλλο είναι σηκωμένο σε γωνία 45° ή 90° και ελαφρώς λυγισμένο. 1</p> <p>Devant / Το πόδι είναι μπροστά λυγισμένο με το γόνατο προς τα έξω και προς τα κάτω και τη φτέρνα να είναι το πιο ψηλό σημείο του ποδιού. 1</p> <p>À la seconde / Το πιο ψηλό σημείο είναι το γόνατο. 1</p> <p>Derrière / Το πόδι είναι πίσω με το γόνατο ψηλά και έξω και τη φτέρνα προς τα κάτω. Προσέχουμε να μην ανοίξει πολύ η λεκάνη προς τα έξω γι'αυτό και χρησιμοποιούμε δύο αντίθετες δυνάμεις: η μία σπρώχνει το κόκκαλο της λεκάνης μπρος ενώ η άλλη το γάνατο προς τα πίσω. 1</p> <p>1</p>	<p>Για τις κατευθύνσεις devant και derrière το πόδι πρέπει να βρίσκεται καλά μέσα στις παράλληλες ευθείες που ορίζει η λεκάνη. 1</p>
-A 30-				-A 30-	

Σύμβολα

ΕΜΠΝΕΥΣΗ - ΠΡΟΣΧΕΔΙΑ



Έμπνευση αποτέλεσε η συλλογή ποιημάτων του V. Μαγakovsky, *Dlia golosa*, με την εικονογράφηση του El Lizzitzky που βασίζεται σε μονόχρωμες φόρμες, κύριο χαρακτηριστικό της ρώσικης πρωτοπορίας.



Προσχέδια κατά τη προσπάθεια δημιουργίας συμβόλων για καθένα από τα κεφάλαια του εγχειριδίου. Ανάγκη ελάττωσης υλικών-φορμών ώστε να βρεθεί μια κοινή γραφή για όλα τα σύμβολα.

Σύμβολα

ΤΕΛΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ



1. Εισαγωγικά



2. Βασικές έννοιες
μπαλέτου



3. Βηματολόγιο



4. Περιστροφικές
Κινήσεις



5. Συνδετικές
& Βοηθητικές Κινήσεις



6. Πηδήματα



7. Χτυπήματα



8. Στροφές



9. Pointe




10. Ευρετήριο

Σύμβολα

ΧΡΗΣΕΙΣ *Σελίδα τίτλου*

ΜΕΡΟΣ Α

Εισαγωγικά
Βασικές
Έννοιες
Μπαλέτου




ΑΘΗΝΑ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΜΕΡΟΣ Β

Βηματολόγιο

Περιστροφικές
Κινήσεις

Συνδετικές
& Βοηθητικές
Κινήσεις



ΑΘΗΝΑ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΜΕΡΟΣ Γ

Πηδήματα

Χτυπήματα



ΑΘΗΝΑ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

ΜΕΡΟΣ Δ

Στροφές

Pointe

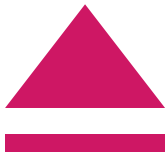


ΑΘΗΝΑ
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2024

Σύμβολα

ΧΡΗΣΕΙΣ Εισαγωγική σελίδα κεφαλαίου

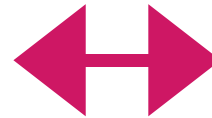
3 Βηματολόγιο



**4 Περιστροφικές
Κινήσεις**



**5 Συνδετικές
& Βοηθητικές
Κινήσεις**



9 Pointe



ΜΕΡΟΣ Γ

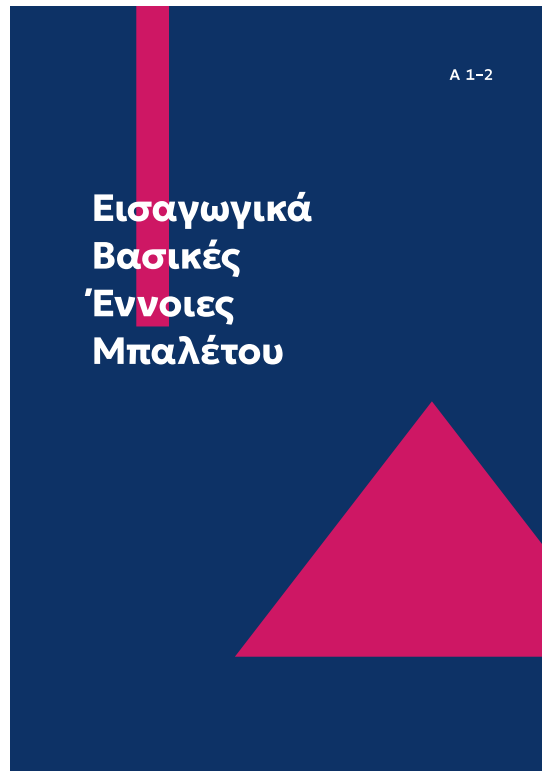
Τελική διαμόρφωση

Εξώφυλλα

Εξωτερική συσκευασία

Εφαρμογές

Εξώφυλλα



ΜΕΡΟΣ Α

- 1 Εισαγωγικά
- 2 Βασικές έννοιες μπαλέτου



ΜΕΡΟΣ Β

- 3 Βηματολόγιο
- 4 Περιστροφικές Κινήσεις
- 5 Συνδετικές & Βοηθητικές Κινήσεις



ΜΕΡΟΣ Γ

- 6 Πηδήματα
- 7 Χτυπήματα



ΜΕΡΟΣ Δ

- 8 Στροφές
- 9 Pointe

Εξωτερική συσκευασία

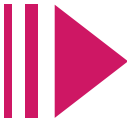


Ανάπτυγμα κουτιού – Α' όψη: εξώφυλλο, Β' όψη: περιεχόμενα

Ευρητήριο

ΠΡΟΣΧΕΔΙΟ Πολύπτυχο 70,4 x 25 cm

- ✗ Πολύ μικρό για να αποτελέσει ένα ακόμη τεύχος.
- ✗ Δεν κατανέμεται ωραία η πληροφορία, καθώς το κασέ έχει δημιουργηθεί για άλλου είδους πληροφορία.

<p>Ευρητήριο</p>  <p>Agrippina Vaganova A 14, A 16, A 17 Allongé A 26 Arabesque A 32 Assemblé soutenu Δ 35 Attitude A 31</p> <p>Battement B 8 Battement battu B 14 Battement développé B 16 Battement divisé en quarts B 17 Battement fondu B 14 Battement fondu en tournant B 15 Battement frappé B 13 Battement relevé lent B 12 Battement soutenu B 16 Battement soutenu en tournant Δ 11 Battement tendu en tournant B 10 Battement tendu jeté B 10 Battement tendu jeté piqué-pointe B 11 Battement tendu pour batterie B 10 Battement tendu pour le pied B 9 Battement tendu simple B 8 Blinchiki BL <i>Jeté par terre en tournant</i> Bras bas A 25 Brisé F 36 Brisé dessus-dessous F 36 Brisé devant-dérrière F 36</p> <p>Cabriole F 37 Cabriole fermée F 38 Cabriole ouverte effacé devant F 37 Changement battu BL <i>Royalé</i> Changement de pied F 8, F 9 Chassé en tournant F 25 Contretemps B 33 Coupé B 31 Coupé ballonné Δ 38 Croisé A 30</p> <p>De côté A 29 De dos A 29 Demi-détourné Δ 10 Demi pointe A 23 Demi rond de jambe B 20</p>	<p>Dérrière A 23 Dessus A 23 Dessous A 23 Détourné Δ 10 Devant A 23 Développé A 32 Développé ballonné B 17 Développé ballotté B 17 Développé battement d'éclat de lù B 17 Double assemblé F 12 Double battement fondu B 15 Double battement tendu B 9 Double cabriole F 38 Double frappé B 13 Double rond de jambe en l'air B 21 Double rond de jambe par terre B 20 Double saut de basque F 21</p> <p>Écarté A 31 Échappé F 10, Δ 34 Effacé A 30 En Arrière A 23 En Avant A 23 En dedans A 24, Δ 9 En dehors A 24, Δ 9 En Descendant A 23 En Diagonal A 23 En face A 29 En Manège A 23 En pointe A 23, A 27 En Reculant A 23 Entréchat F 32 Entréchat cinq F 34 Entréchat de volé F 35 Entréchat huit F 33 Entréchat quatre F 33 Entréchat sept F 35 Entréchat six F 33 Entréchat six de côté F 35 Entréchat trois F 34 Épaulement A 29 Flat foot F 27 Flex A 29</p> <p>Flic-flac en tournant B 32 Fouetté en tournant Δ 25, Δ 26 Fouetté par terre Δ 26</p> <p>Gargouillade F 22 Glissade B 33, F 25, Δ 35 Grand assemblé F 11 Grand assemblé en tournant F 12 Grand battement jeté B 11 Grand battement jeté arrondi B 12 Grand battement jeté ballonné B 12 Grand battement jeté passé B 12 Grand battement jeté piqué B 12 Grand changement de pied F 10 Grand échappé F 10 Grand fouetté effacé en face Δ 26 Grand fouetté en tournant Δ 27, Δ 28 Grand fouetté en tournant sauté F 28 Grand fouetté italienne Δ 28 Grand jeté F 13, Δ 37 Grand jeté en tournant F 13 Grand jeté pas de chat F 14 Grand pas de basque F 22 Grand plié B 7 Grand rond de jambe B 22 Grand rond de jambe jeté B 22 Grand sauté B 16 Grand temps lié en grand plié ou piroquette B 37 Grand temps lié en piroquette B 37 Grand temps lié en 90° B 36 Grand temps relevé B 22</p> <p>Jeté Δ 36 Jeté entrelacé F 16 Jeté fermé F 15 Jeté fondu F 15, Δ 37 Jeté par terre en tournant F 16 Jeté passé F 14 Jeté passé de côté BL <i>Jeté volé de côté</i> Jeté renversé F 15 Jeté volé de côté F 15 Jeté en volution ou saut d'écouffé F 14 Jete se relevé ou saut d'écouffé Δ 21</p>	<p>Pas B 30 Pas assemblé F 11 Pas ballonné F 38 Pas ballonné en pointe F 39 Pas ballonné jeté F 38 Pas balancé χωρίς μήνημα F 39 Pas ballonné F 24, Δ 39 Pas ballotté F 23 Pas battu F 31 Pas chassé B 33, F 24 Pas ciseaux F 23 Pas couru B 31, BL <i>Pas de bourrée suivi</i> Pas de basque F 21 Pas de basque en tournant F 22 Pas de bourrée B 25 Pas de bourrée ballotté B 30 Pas de bourrée dessus - dessous B 29 Pas de bourrée en tournant B 27, B 28 Pas de bourrée suivi Δ 40 Pas de bourrée με ολλογή ποδιών B 25 Pas de bourrée χωρίς ολλογή ποδιών B 26 Pas de chat F 20 Pas de chat italien F 20 Pas de chat russe F 21 Pas de poisson BL <i>Sissonne soubresaut</i> Pas de valse F 39 Pas de valse en tournant F 40 Pas échappé F 10 Pas embolie F 26 Pas embolité en tournant F 27, Δ 24, Δ 39 Pas failli F 26 Pas glissade F 25 Pas jeté F 12 Passé B 31 Penché B 38</p> <p>Petit assemblé F 11 Petit battement sur le cou-de-pied B 14 Petit changement de pied F 9 Petit échappé F 10 Petit jeté Δ 36 Petit jeté en tournant F 13 Petit jeté fermé F 13 Petit jeté porté F 12 Petit temps relevé B 22</p>	<p>Piqué B 30 Piroquette Δ 12 Piroquette attitude derrière, croisé Δ 16 Piroquette attitude derrière, effacé Δ 17 Piroquette attitude devant, croisé Δ 17 Piroquette attitude devant, effacé Δ 18 Piroquette από 2η position ou retiré Δ 15 Piroquette από 4η position ou retiré Δ 12 Piroquette από 5η position ou retiré Δ 14 Piroquette από grand plié ou 5η position Δ 15 Piroquette σε 1η arabesque Δ 18 Piroquette σε 2η arabesque Δ 18 Piroquette σε 3η arabesque Δ 19 Piroquette σε 4η arabesque Δ 19 Piroquette se arabesque Δ 18 Piroquette se attitude Δ 16 Pivot A 28 Plié A 23, B 7, Δ 9 Pas de bourrée suivi Δ 40 Posé BL <i>Piqué</i> Position Tobiών A 26 Position Xpύών A 25 Préparatoire BL <i>Bras bas</i></p> <p>Raccourci A 28 Relevé A 27 Renversé Δ 29 Retiré A 28 Rond de jambe en l'air B 21 Rond de jambe en l'air Δ 38 Rond de jambe en l'air sauté F 20 Rond de jambe par terre en tournant B 21 Rond de jambe par terre B 19 Royale F 32</p> <p>Saut de basque F 21 Saut de chat BL <i>Pas de chat italien</i> Sauté A 23, Δ 40 Sissonne fermé F 18 Sissonne fondu F 18 Sissonne ouverte F 17, Δ 38 Sissonne ouverte en tournant F 18 Sissonne renversé F 19 Sissonne simple F 16, Δ 37</p>	<p>Sissonne soubresaut F 19 Sissonne tombé F 18 Soubresaut F 19 Spot Δ 8 Sur le cou-de-pied A 28 Sus - sous, BL <i>Temps levé</i> Temps de cuisson F 29 Temps de flexion F 28 Temps levé F 8, F 9, Δ 34 Temps lié B 33, Δ 35 Temps lié en pointe B 38 Temps lié par terre B 34 Temps lié sauté B 37 Temps lié sauté en tournant B 37 Temps lié sur cambré B 35 Temps lié sur piroquette par terre B 35 Temps lié sur valse B 35 Temps relevé B 21, B 32 Tendu A 23 Tour Δ 41 Tour à la seconde ou 90° Δ 19, Δ 20 Tour chahiné Δ 21 Tour dégagé Δ 20 Tour en l'air Δ 11 Tour lent Δ 30 Tour piqué Δ 22 Tour sauté Δ 30 Tour soutenu Δ 23 Tour suivi Δ 24</p> <p>Άνοιμα A 24 Κόμης A 33 Κουδύ A 24 Μήνημα A 23</p>
--	---	--	--	--

250 mm

704 mm

**ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ
ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ**
ΣΥΛΙΑ ΡΟΥΚΑ - ΕΛΕΝΗ ΧΑΡΙΚΙΟΠΟΥΛΟΥ
ISBN 978-3-16-148410-0

Ευρετήριο

ΑΦΙΣΑ ΔΙΠΛΗΣ ΟΨΗΣ 34 x 48 cm

- ΜΕΓΕΘΟΣ: 34 x 48 cm, ώστε να διπλώνει σε Β5
- Α΄ ΟΨΗ: Περιλαμβάνει όλους τους όρους του μπαλέτου και καθοδηγεί τον αναγνώστη για το τεύχος και τη σελίδα στα οποία αναφέρεται. Για παράδειγμα: Double battement fondu B 15, Βρίσκεται στο τεύχος Β, σελίδα 15
- Β΄ ΟΨΗ: Λειτουργεί σαν οπτικό ευρετήριο. Περιλαμβάνει όλες τις εικονογραφήσεις μαζί με τις λεζάντες τους.

Ευρετήριο

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΚΑΛΩΣΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ
ΣΥΜΒΟΛΙΚΑ ΧΑΡΙΚΙΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ

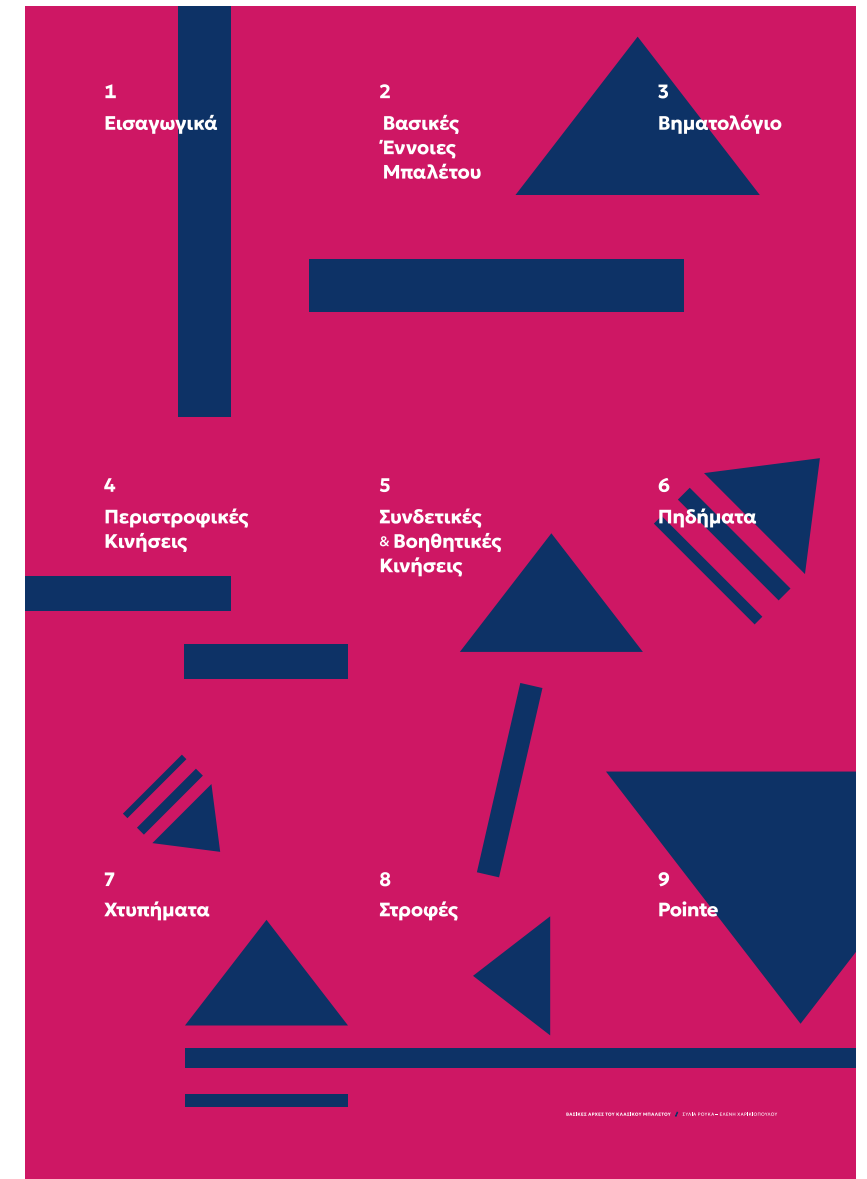
<p>Agrippina Vaganova A 14, A 16, A 17 Allongé A 26 Arabesque A 32 Assemblé soutenu Δ 35 Attitude A 31</p> <p>Battement B 8 Battement battu B 14 Battement divisé en quarts B 17 Battement fondu B 24 Battement fondu en tournant B 15 Battement frappé B 12 Battement relevé lent B 12 Battement soutenu B 16 Battement soutenu en tournant Δ 11 Battement tendu en tournant B 10 Battement tendu jeté B 10 Battement tendu jeté sautoir-pointe B 11 Battement tendu pour la pointe B 10 Battement tendu pour le pied B 9 Battement tendu simple B 8 Binchiki ΒΔ, <i>Jeté par terre en tournant</i> Brisé A 25 Brisé F 36 Brisé dessus-dessous F 36 Brisé devant-derrière F 36</p> <p>Cabriole F 37 Cabriole fermée F 38 Cabriole ouverte effacé devant F 37 Changement de batti ΒΔ, <i>Royale</i> Changement de pied F 8, F 9 Chassé en tournant F 25 Contretemps B 33 Coupé B 31 Coupé ballonné Δ 38 Croisé A 30</p> <p>De côté A 29 De dos A 29 Demi-tourné Δ 10 Demi-pointe A 23 Demi rond de jambe B 20 Derrière A 23 Dessus A 23 Dessous A 23 Déroulé Δ 10 Devant A 23 Développé A 32 Développé balancé B 17 Développé ballotté B 17 Développé battement d'ici de là B 17 Double assemblé F 12 Double battement fondu B 15 Double battement tendu B 9 Double cabriole F 38 Double Frappé B 13 Double rond de jambe en l'air B 21 Double rond de jambe par terre B 20 Double saut de basque F 21</p> <p>Écarté A 31 Échappé F 10, Δ 34 Effacé A 30 En Arrière A 23 En Avant A 23 En dehors A 24, Δ 9 En dessous A 24, Δ 9 En descendant A 23 En Diagonal A 23 En face A 29 En Marche A 23</p>	<p>En pointe A 23, A 27 En Reculant A 23 Entrecht F 32 Entrecht cinq F 34 Entrecht de volé F 35 Entrecht huit F 33 Entrecht quatre F 33 Entrecht sept F 35 Entrecht six F 33 Entrecht six de volé F 35 Entrecht trois F 34 Épaulement A 29</p> <p>Flat foot A 27 Flex A 29 Flic-flac en tournant B 32 Fouetté en tournant Δ 25, Δ 26 Fouetté par terre Δ 26</p> <p>Gargouillade F 22 Gisade B 33, F 25, Δ 35 Grand assemblé F 11 Grand assemblé en tournant F 12 Grand battement jeté B 11 Grand battement jeté arondi B 12 Grand battement jeté balancé B 12 Grand battement jeté passé B 12 Grand battement jeté piqué B 11 Grand changement de pied F 10 Grand échappé F 10 Grand fouetté effacé en face Δ 26 Grand fouetté en tournant Δ 27, Δ 28 Grand fouetté en tournant sauté F 28 Grand fouetté italienne Δ 28 Grand jeté F 13, Δ 37 Grand jeté en tournant F 13 Grand jeté pas de chat F 14 Grand pas de basque F 22 Grand plié B 7 Grand rond de jambe B 22 Grand rond de jambe jeté B 22 Grand soutenu B 16 Grand temps lié en grand plié και pirouette F 37 Grand temps lié en pirouette B 37 Grand temps lié en 90° B 36 Grand temps relevé B 22</p> <p>Jeté Δ 36 Jeté entrablé F 16 Jeté fermé F 15 Jeté fondu F 15, Δ 37 Jeté par terre en tournant F 16 Jeté passé F 14 Jeté passé de côté ΒΔ, <i>Jeté volé de côté</i> Jeté renversé F 15 Jeté volé de côté F 15 Jeté με κίνηση και μουσι στροφή F 14 Jeté de relevé και μουσι στροφή Δ 21</p> <p>Pas B 30 Pas assemblé F 11 Pas balancé F 38 Pas balancé en pointe F 39 Pas balancé en jeté F 38 Pas balancé vuici πήδημα F 39 Pas ballonné F 24, Δ 39 Pas ballotté F 23 Pas battu F 31 Pas chassé B 33, F 24 Pas ciseaux F 23 Pas couru B 31, ΒΔ, <i>Pas de bourrée suivi</i> Pas de basque F 21 Pas de basque en tournant F 22 Pas de bourrée B 25 Pas de bourrée ballotté B 30 Pas de bourrée dessus-dessous B 29 Pas de bourrée en tournant B 27, B 28 Pas de bourrée suivi Δ 40 Pas de bourrée με αλλαγη μοτίβου B 25 Pas de bourrée vuici αλλαγη μοτίβου B 26 Pas de chat F 20 Pas de chat hallen F 20 Pas de chat russe F 21 Pas de poisson ΒΔ, <i>Sissonne soubresaut</i> Pas de valse F 39</p>	<p>Pas de valse en tournant F 40 Pas échappé F 10 Pas embollé F 26 Pas embollé en tournant F 27, Δ 24, Δ 39 Pas fallu F 26 Pas glissade F 25 Pas jeté F 12 Passé B 23 Penché B 38 Petit assemblé F 11 Petit battement sur le cou-de-pied B 14 Petit changement de pied F 9 Petit échappé F 10 Petit jeté Δ 36 Petit jeté en tournant F 13 Petit jeté fermé F 12 Petit jeté porté F 12 Petit temps relevé B 22 Piqué B 30 Pirouette Δ 12 Pirouette attitude derrière, croisé Δ 16 Pirouette attitude derrière, effacé Δ 17 Pirouette attitude devant, croisé Δ 17 Pirouette attitude devant, effacé Δ 18 Pirouette en 2^e position ou retiré Δ 15 Pirouette en 4^e position ou retiré Δ 12 Pirouette en 5^e position ou retiré Δ 14 Pirouette en grand plié ou 5^e position Δ 15 Pirouette en 1^e arabesque Δ 18 Pirouette en 2^e arabesque Δ 18 Pirouette en 3^e arabesque Δ 19 Pirouette en 4^e arabesque Δ 19 Pirouette en arabesque Δ 18 Pirouette de attitude Δ 16 Plié A 28 Plié A 23, B 7, Δ 9 Port de bras A 34 Posé ΒΔ, <i>Flout</i> Position Poëvan A 26 Position Keivan A 25 Préparation ΒΔ, <i>Pas box</i></p> <p>Raccourci A 28 Relié A 27 Renversé Δ 29 Retiré A 28 Rond de jambe en l'air B 21 Rond de jambe en l'air Δ 38 Rond de jambe en l'air sauté F 20 Rond de jambe par terre en tournant B 21 Ronds de jambe par terre B 19 Royale F 32</p> <p>Saut de basque F 21 Saut de chat ΒΔ, <i>Pas de chat italien</i> Sauté A 23, Δ 40 Sissonne fermé F 18 Sissonne fondu F 18 Sissonne ouverte F 17, Δ 38 Sissonne ouverte en tournant F 18 Sissonne renversé F 19 Sissonne simple F 16, Δ 37 Sissonne soubresaut F 19 Sissonne tombé F 18 Soubresaut F 19 Spot Δ 8 Sur le cou-de-pied A 28 Sui+ sous, ΒΔ, <i>Temps levé</i></p> <p>Temps de cuisse F 29 Temps de fêche F 28 Temps levé F 8, F 9, Δ 34 Temps lié B 33, B 35 Temps lié en pointe B 38 Temps lié par terre B 34 Temps lié sauté B 37 Temps lié sauté en tournant B 37 Temps lié sautoir B 35 Temps lié με pirouette par terre B 35 Temps lié με γλίσσηση B 35 Temps relevé B 21, B 32 Tendu A 23 Tour Δ 41 Tour à la seconde ou 90° Δ 19, Δ 20 Tour chaînés Δ 23 Tour dégrisé Δ 30 Tour en l'air Δ 11 Tour lent Δ 30 Tour rapide Δ 22 Tour sauté Δ 30 Tour soutenu Δ 23 Tour suivi Δ 24</p> <p>Χόνας A 24 Κόμπος A 33 Κυκλικές ή περιστροφικές κινήσεις A 33 Μπάρα A 23</p>
---	--	---

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΚΑΛΩΣΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ / ΣΥΜΒΟΛΙΚΑ - ΕΛΕΝΗ ΧΑΡΙΚΙΟΠΟΥΛΟΥ

Αφίσα

ΔΙΠΛΗΣ ΟΨΗΣ 50 x 70 cm

- Α' ΟΨΗ: Σύνθεση με τη χρήση συμβόλων. Αναγράφεται ο τίτλος, οι συγγραφείς αλλά και τα περιεχόμενα.
- Β' ΟΨΗ: Μια κοινή σύνθεση όλων των κεφαλαίων και των συμβόλων τους



**Ευχαριστώ
για την προσοχή σας**