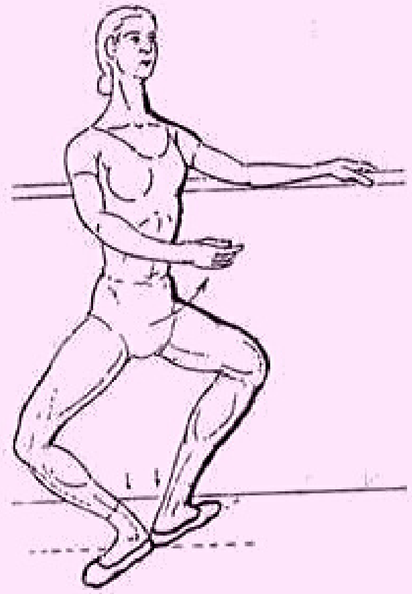
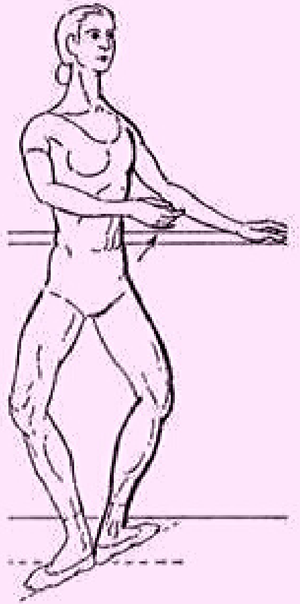
Plie

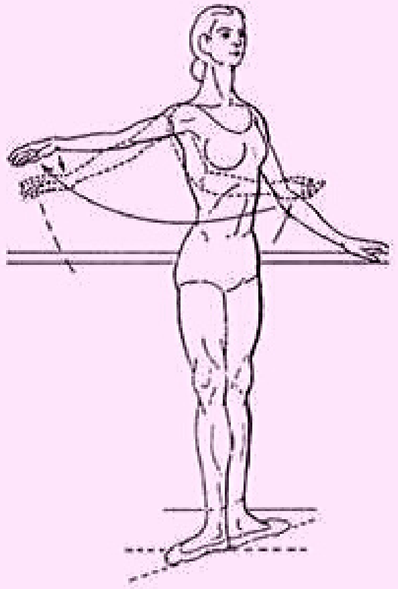
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



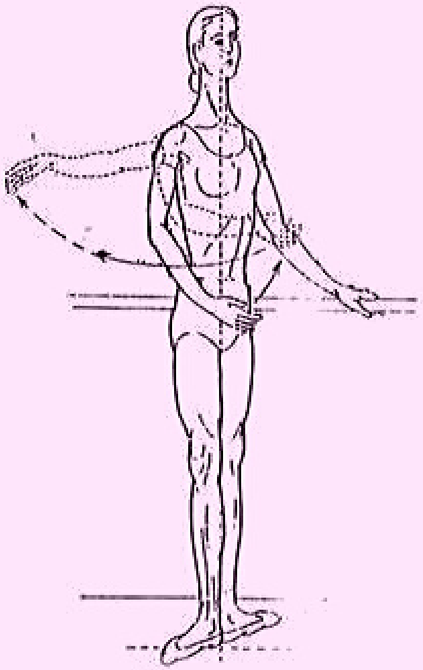
Una vez en grand plie



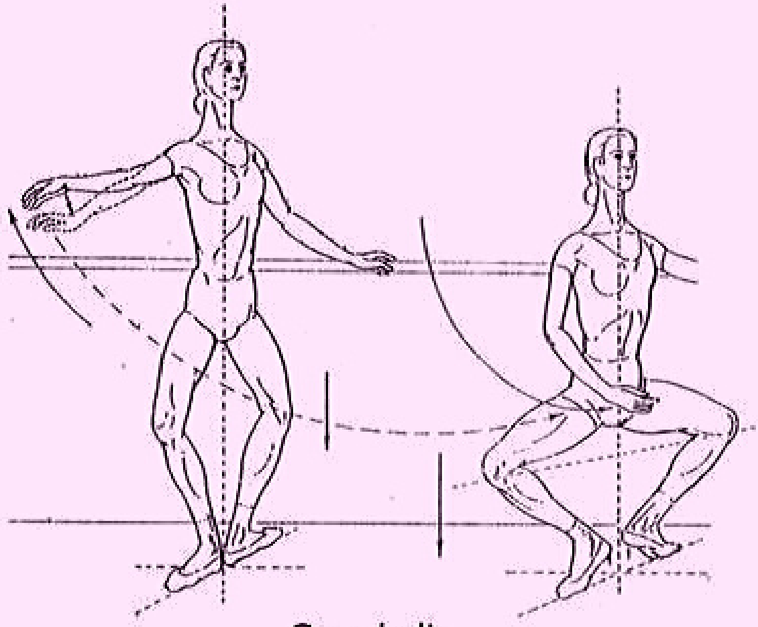
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

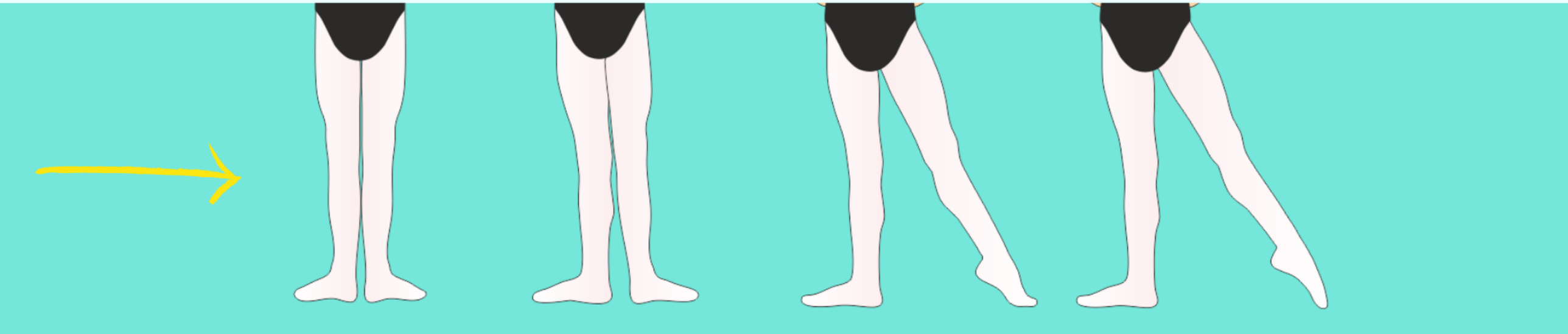
- No te veo entera... no puedo ver colocación de pies, rodillas...
- Puede decir: el cambré de ballet sale desde las costillas. Primero hacia arriba y luego hacia atrás. Pero no vale arquear el cuerpo desde las piernas, cadera...

Tendu

Término francés que significa estirado

Consiste en realizar una extensión de la pierna deslizando la planta del pie por el suelo hasta alcanzar la posición de punta y vuelta a posición inicial. En realidad es el nombre abreviado de Battement Tendu

Desarrollo

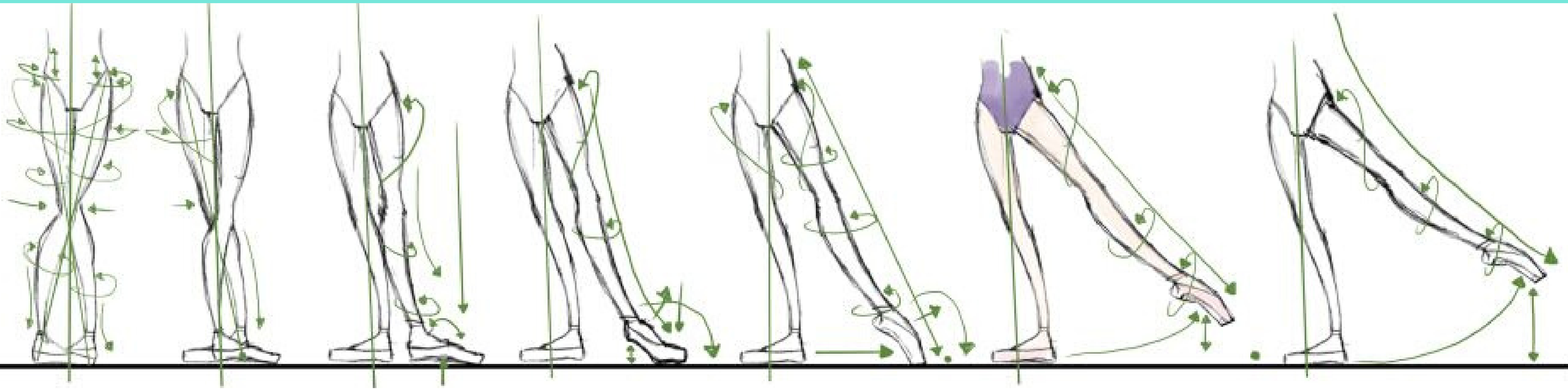


Correcciones Tendus

- Está bastante bien!!
- En vez de pensar en estirar la rodilla... es más alargar la pierna desde donde nace (en tu cadera) hasta el final (los deditos del pie).
- Los tendus se repiten a la seconde, a partir de ahí te vas de música.

Dégagé

Consiste en realizar una extensión de la pierna deslizando la planta del pie por el suelo hasta alcanzar la posición de punta en el aire.



Correcciones Degagé

- Técnicamente está bien!!!
- Por perfeccionar, el movimiento tiene un inicio y un final. El inicio el desarrollo del degagé hasta la punta. El final, volver de la punta del degagé a la posición. En tu caso, el inicio está muy bien, pero se flojea, en el final. Tiene la misma importancia el volver a la posición que el lanzar el degagé.
-Como ya te comenté por whats, está mal de tiempos. Revisa diapositiva!!!