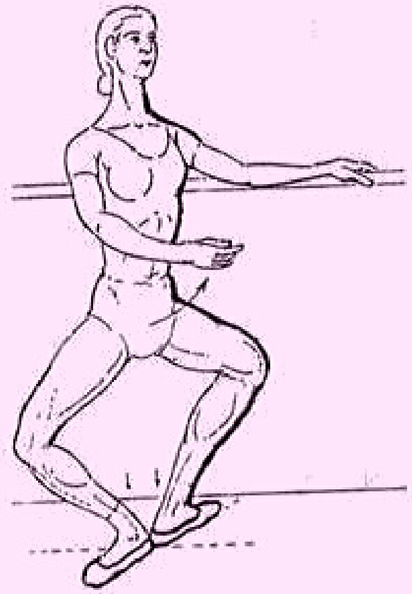
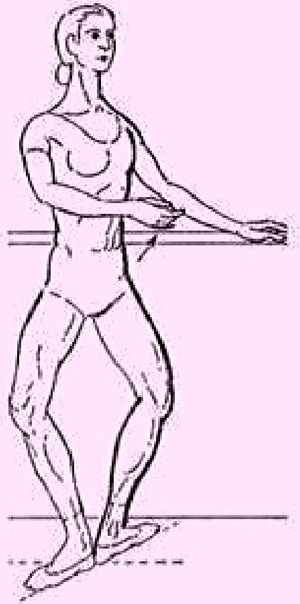
Plie

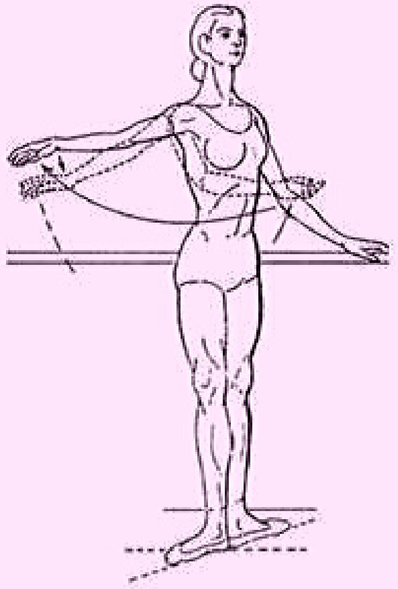
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



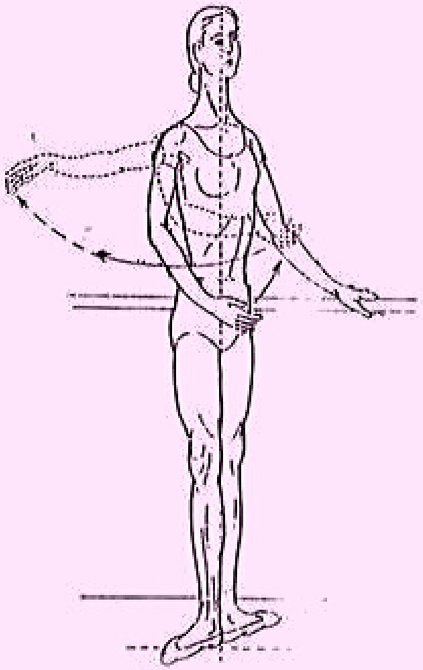
Una vez en grand plie



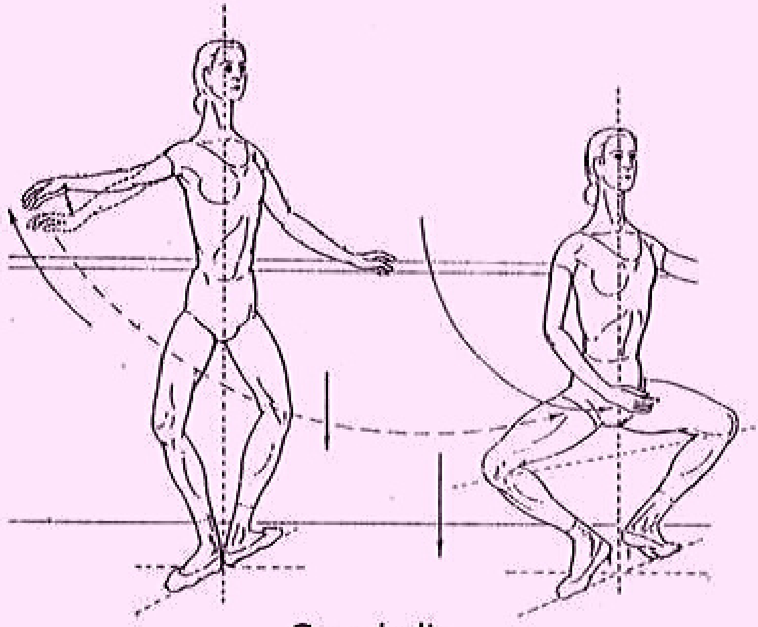
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



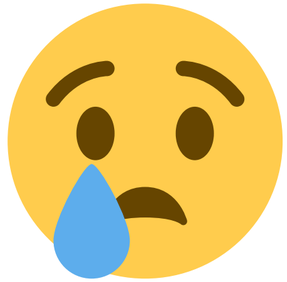
Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

- Repasa el power point de la primera clase!!!! Los plies... no se ve la teoría en la práctica.
-Justo fuiste la protagonista de responder la pregunta de cuando NO se levantan talones en un gran plié y me respondiste!!! en 2da posición. Mira tu vídeo, me levantas los talones...

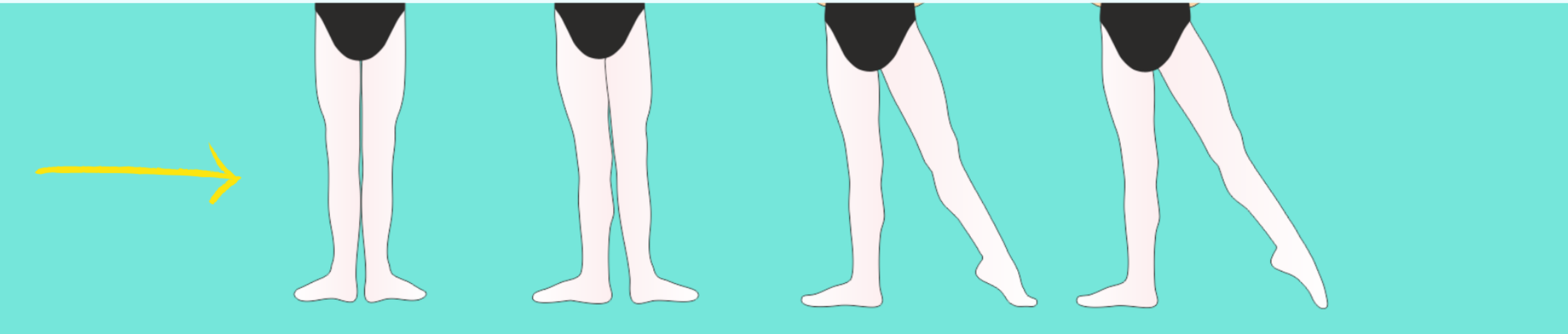


Tendu

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

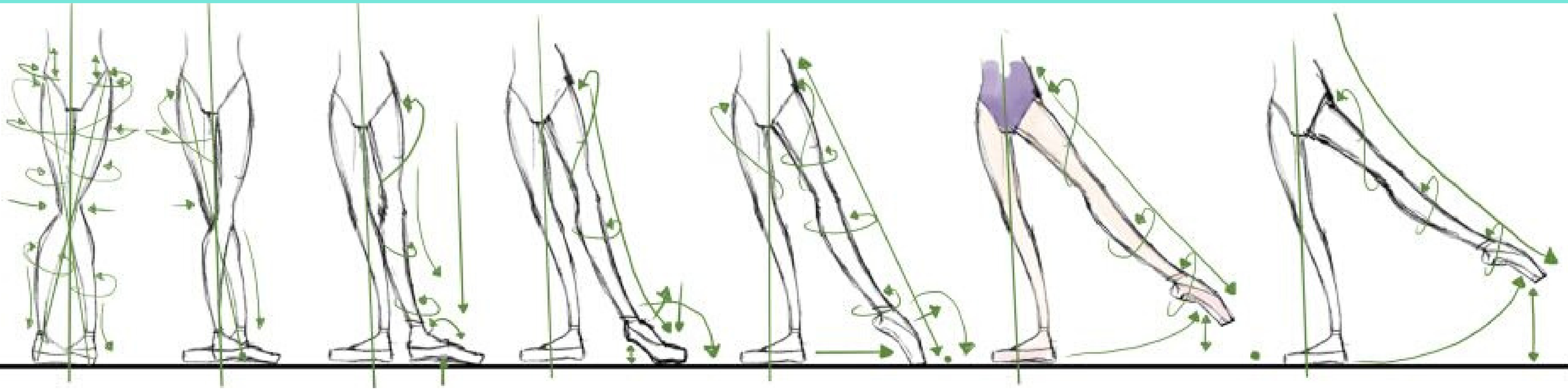


Correcciones Tendus

- Está bien!! Técnicamente tienes el movimiento.
- Fuera de música, porque el pas de bourre justo es para cerrar el compás anterior al que tu haces.

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

- Me haces Tendu... por que???!!