BASE TÉCNICA

¡Baila!

Respiración

Imprescindible para vivir, imprescindible para bailar.

¿Porqué respirar se puede convertir en un perfecto aliado al bailarín?

Si uno es consciente de su respiración tendrá mayor energía para:
- bailar
- resistir
- interpretar
- evitar que los músculos y el resto del nuestro cuerpo sufra

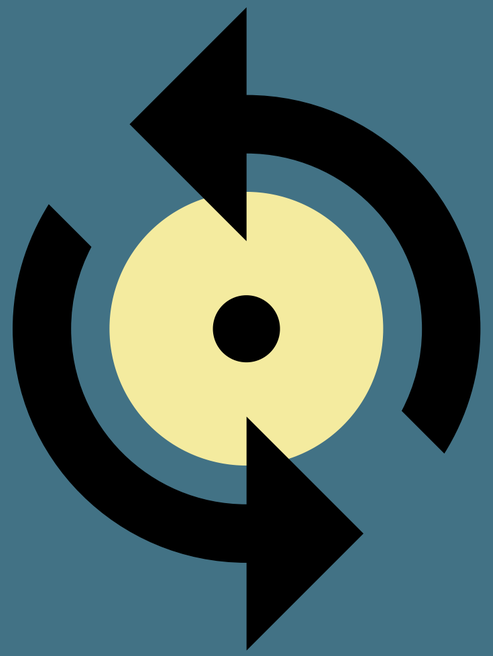
Respiración a nivel coreográfico

¿TE HAS FIJADO EN LA RESPIRACIÓN DE TU COREOGRAFÍA?

En la mayoría de los casos el coreógrafo sabe que quiere transmitir en cada momento de su danza y por ello la respiración será diferente. Ejemplos:

- Movimientos secos e intensos
- Movimientos prolongados
- Diferentes interpretaciones de emociones, felicidad, tristeza, miedo...

DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO
¡RECUERDA SIEMPRE!



EN DEHORS

EN DEDANS

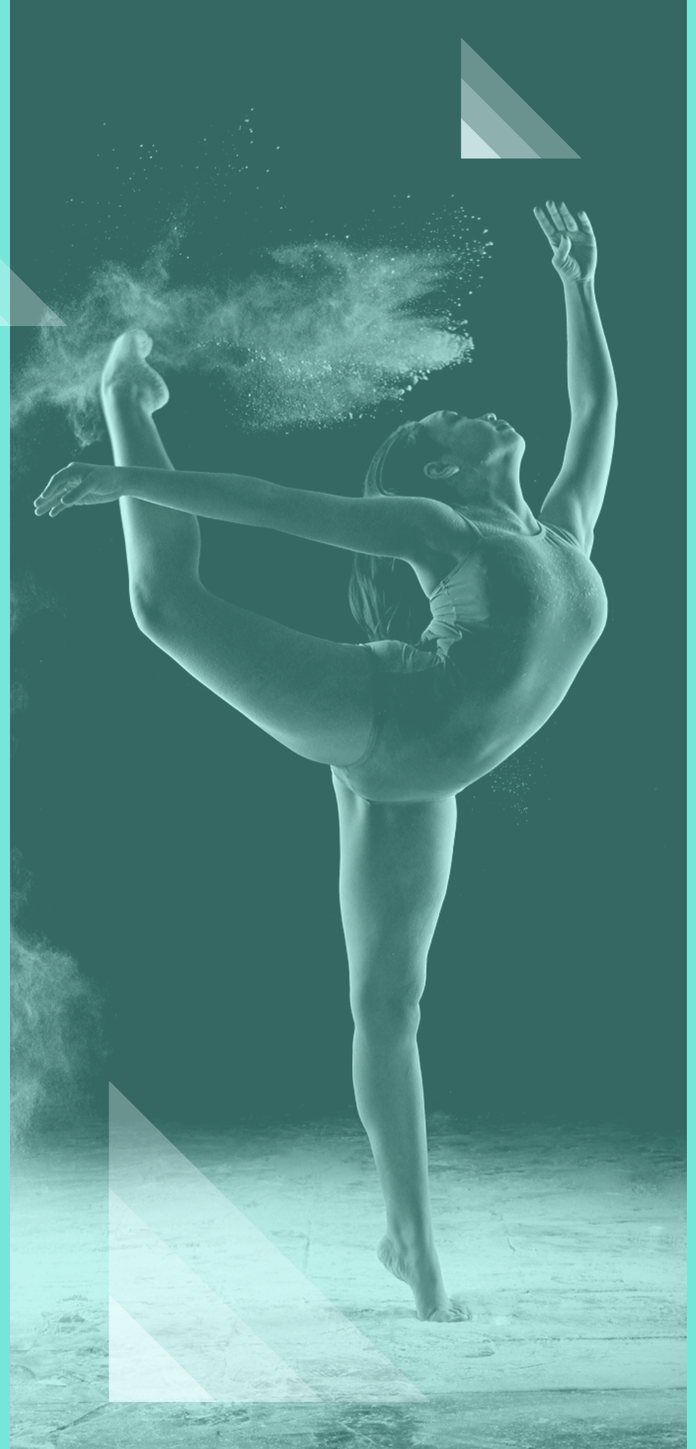
Plié

DEMI-PLIÉ GRAND PLIÉ

Termino francés que significa flexión.

Función del plié:

- Favorece estabilidad y ejecución
- Tener mayor capacidad de salto
- Mejorar nuestras preparaciones de pirouette.
- Desarrollar un sentido del equilibrio y de correcta colocación vertical.
- Mejorar la rotación de las piernas
- Lograr una correcta distribución del peso.



¿PUEDO HACER UN GRAND-PLIE SIN PASAR POR DEMI-PLIÉ?

¿PUEDO LEVANTAR LOS TALONES EN UN DEMI-PLIÉ EN SEGUNDA POSICIÓN?

EN EL GRAND-PLIÉ HAY UNA EXCEPCIÓN, ¿EN QUE POSICIÓN EL PIE SE MANTENDRÁ EN PIE PLANO?

¿COMO FUNCIONA LA RESPIRACIÓN EN EL PLIÉ?

Ejercicio: Plié

- Posición inicio: Primera posición en el centro.
- Compases preparación: 2 compases 4/4
- Compases ejercicio:

1. 1 compás 1-2 Flexión Rodillas a demi-plié
2. 1 compás 3-4 Estiramos Rodillas
3. 2 compás (1-2) x2
4. 3 compás 1-2-3-4 Flexión Rodillas a grand-plié
5. 4 compás 1-2-3-4 Estiramos Rodillas
6. 5 compás 1-2-3-4 Tercer Port de Bras -Delante-
7. 6 compás 1-2-3 Tercer Port de Bras -Detrás-
8. 6 compás 4 Tendu a segunda posición

Ejercicio: Plié

9. 7 compás 1-2 Flexión Rodillas a demi-plié
10.7 to compás 3-4 Estiramos Rodillas
11. 8 compás (1-2) x2
12. 9 compás 1-2-3-4 Flexión Rodillas a grand-plié
13. 10 compás 1-2-3-4 Estiramos Rodillas
14. 11 compás 1-2-3-4 Port de Bras - A la segunda Izquierda-
15. 12 compás 1-2-3 Port de Bras - A la segunda Derecha-
16. 12 compás 4 Tendu a cuarta posición

Ejercicio: Plié

17. 13 compás 1-2 Flexión Rodillas a demi-plié
18. 13 compás 3-4 Estiramos Rodillas
19. 14 compás (1-2) x2
20. 15 compás 1-2-3-4 Flexión Rodillas a grand-plié
21. 16 compás 1-2-3-4 Estiramos Rodillas
22. 17 compás 1-2 Demi-Plié
23. 17 compás 3-4 Relevé
24. 18 compás 1-2 Demi-Plié
25. 18 compás 3 Estiramos Rodillas
26. 18 compás 4 Tendu a quinta o tercera posición

Ejercicio: Plié

27. 19 compás 1-2 Flexión Rodillas a demi-plié
28. 20 compás 3-4 Estiramos Rodillas
29. 21 compás (1-2) x2
30. 22 compás 1-2-3-4 Flexión Rodillas a grand-plié
31. 23 compás 1-2-3-4 Estiramos Rodillas
32. 24 compás 1-2-3-4 Tercer port de bra -Delante-
33. 25 compás 1-2-3 Tercer port de bra -Atrás-
34. 25 compás 4 Relevé y equilibrio!!!!

PREGUNTAS

Deberes!

- EJERCICIO DE PLIES
- EJERCICIO "FRASE 1"

THANKYOU