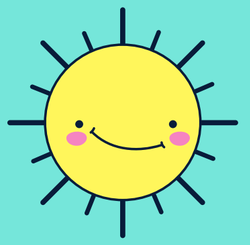
BASE TÉCNICA

¡Baila!

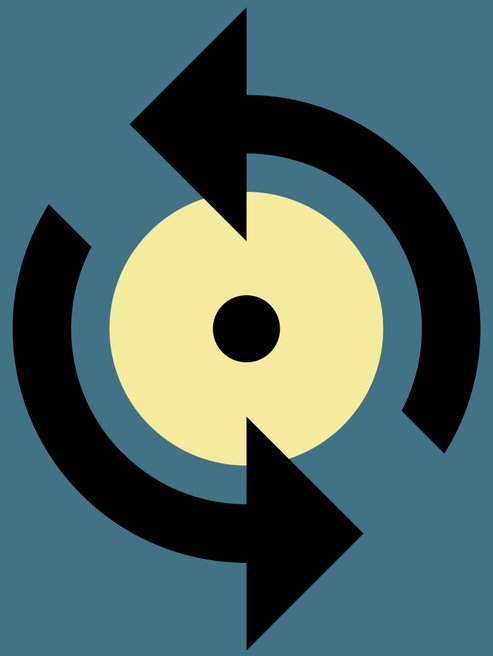
Principales errores vídeos

- Tiempo musical
- Demi-plié **NO SE LEVANTAN TALONES,** ni un poquito!
- Brazos en medio del ejercicio no puede ser **PREPARATORIA**
- **"PORT DE BRAS" NO ES RELAJACION,** hay que estirar
- En gran plié no te sientes dejando tu peso relajado, NO EXISTE esa relajación.
- En el equilibrio, NO HAY CAMBIOS DE PESO, antes de ver que me caigo, hago un demi-plié y espero en posición preparatoria.

¡LO CONSEGUIREMOS!



DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO
¡RECUERDA SIEMPRE!



EN DEHORS

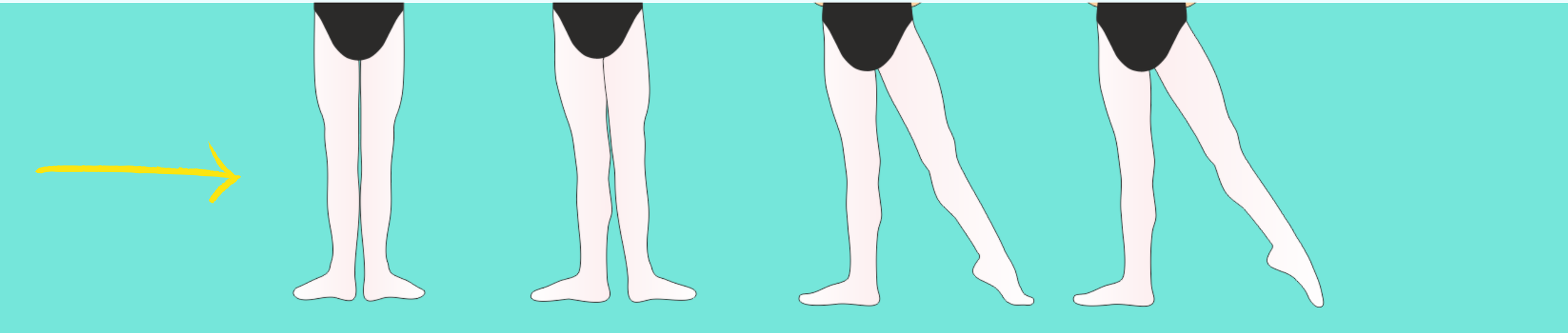
EN DEDANS

Tendu

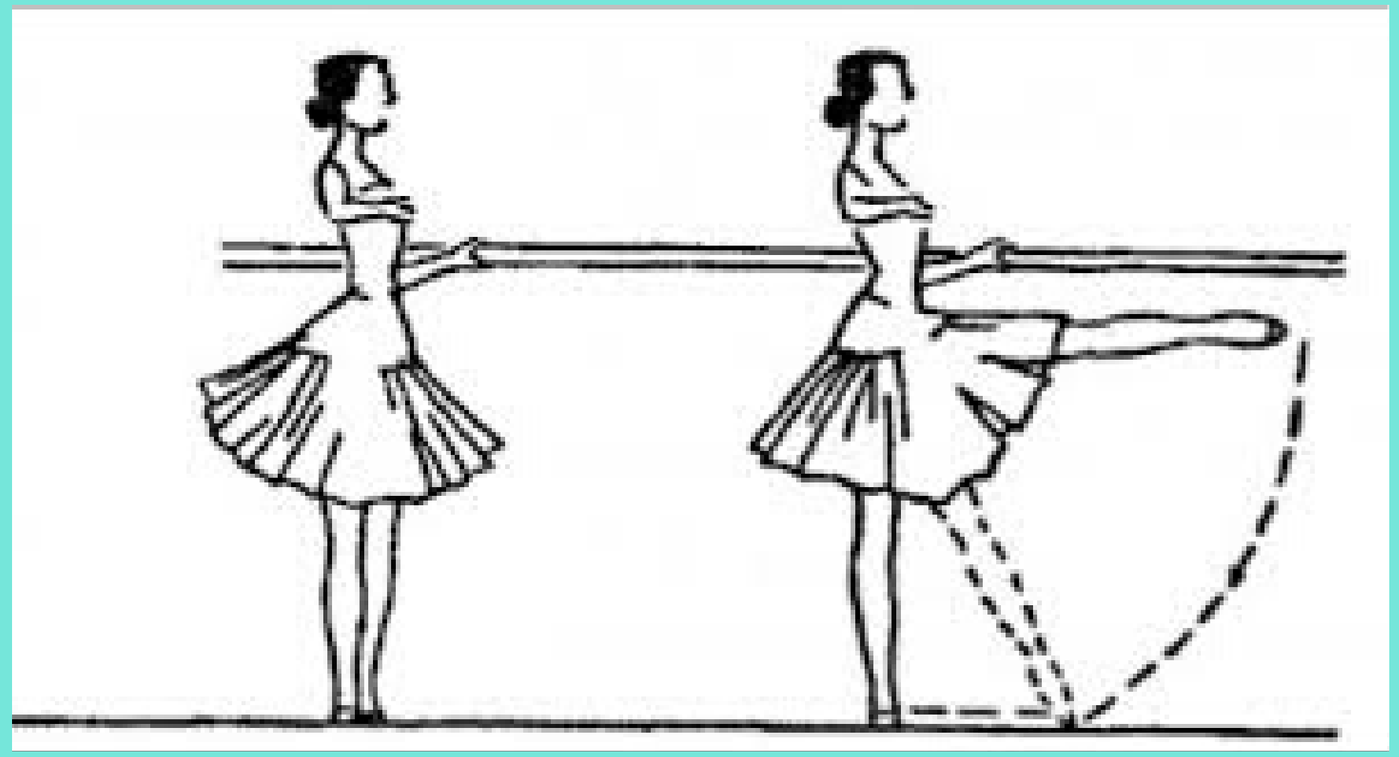
Término francés que significa estirado

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



Si un Battement Tendu no está asimilado habrá dificultades para pasar a movimientos más complejos, o combinarlo con otros movimientos simples



Un universo de movimientos tiene su origen en esta acción

Ejercicio: Tendu

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

1. 1 compás 1-2 Tendu delante
2. 1 compás 3-4 MarcoTendu en dedant
3. 2 compás 1-2 Tendu endehor
4. 2 compás 3-4 Cierro primera posición
5. 3 compás 1-2 Tendu delante
6. 3 compás 3-4 Cierro primera posición
7. 4 compás 1 Tendu denlante
8. 4 compás 2 Cierro primera posición

Ejercicio: Tendu

9. 4 compás 3 Tendu delante
10. 4 compás 4 Cierro primera posición

12. 5-8 compases Lo mismo tendu atrás
13. 8-12 compases Lo mismo tendu " a la seconde" al lado
14. 12-14 compases Lo mismo tendu "a la seconde" al lado
15. 14 compás 1-2 Tendu a la seconde
16. 14 compás 3-4 Cierro primera posición
17. 15 1-2 compás
18. 16 3 i 4 Pas de Bourre y todo IZQUIERDA!!!

PREGUNTAS

Deberes!

- EJERCICIO PLIES
- EJERCICIO TENDU

THANKYOU