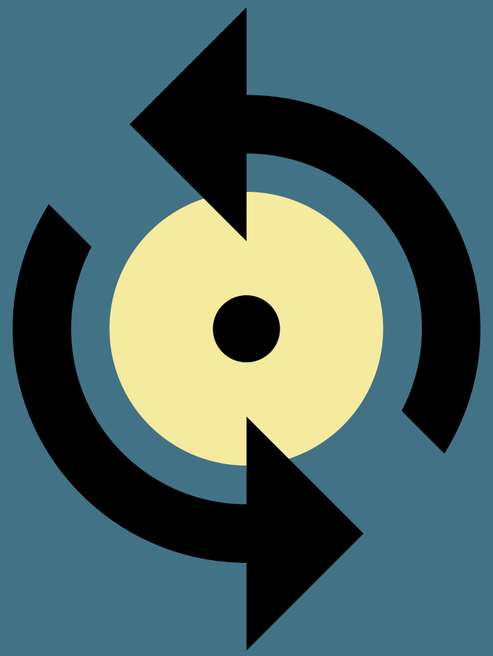
BASE TÉCNICA

¡Baila!

DIRECCIÓN DEL MOVIMIENTO
¡RECUERDA SIEMPRE!

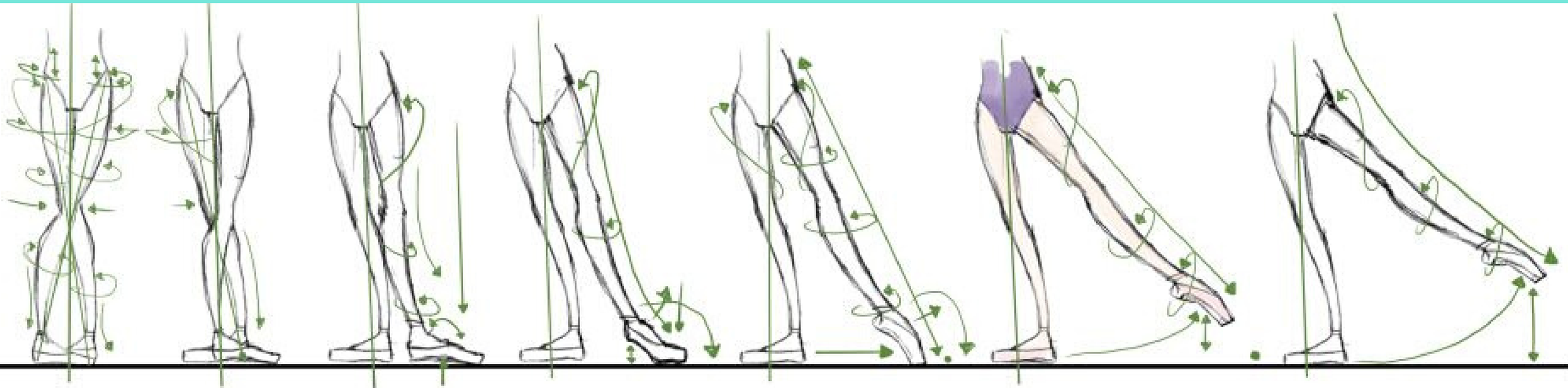


EN DEHORS

EN DEDANS

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.



Función:

- Dar potencia a los dedos de los pies
- Desarrollar el empeine
- Mejoran la flexibilidad de la unión de los tobillos

Ejercicio: Dégagé

- Posición inicio: Tercera/quinta posición en el centro. Derecha delante.
- Compases preparación: 2 compases 4/4
- Compases ejercicio:

1. 1 compás 1-2 Dégagé delante
2. 1 compás 3-4 Cierro Degagé
3. 2 compás 1-2 Dégagé delante
4. 2 compás 3-4 Cierro Tercera Posición
5. 3 compás 1 Dégagé delante
6. 3 compás 2 Cierro Tercera posición
7. 3 compás 3 Dégagé Delante
8. 3 compás 4 Cierro Tercera posición

Ejercicio: Dégayé

9. 4 compás 1 Dégagé Delante
10. 4 compás 2 Cierro Tercera Posición
11. 4 compás 3 Dégagé Delante
12. 4 compás 4 Cierro Tercera posición

12. 5-8 compases Lo mismo dégagé atrás

13. 9 compas 1-2 Dégayé a la seconde derecha*
14. 9 compás 3-4 Cierro detrás
15. 10 compás 1-2 Dégayé a la seconde
16. 10 compás 3-4 Cierro delante

Ejercicio: Dégagé

17. 11 compás 1 Dégagé a la seconde
18 11 compás 2 Cierro Tercera posición detrás
19. 11 compás 3 Dégagé a la seconde
20. 11 compás 4 Cierro Tercera posición delante
21. 12 compás 1 Dégagé a la seconde
22. 12 compás 2 Cierro Tercera posición detrás
23. 12 compás 3 Dégagé a la seconde
24. 12 compás 4 Cierro Tercera posición delante
24 BIS. 13-16 compás (REPITO A LA SECONDE)*
25. 17-20 compás TODO DÉGAGÉ ATRÁS*
26. 21-24 compás TODO DÉGAGÉ DELANTE*

Ejercicio: Dégagé

27. 25 compás 1-2 Dégagé a la seconde
28. 25 compás 3-4 Cierro Tercera posición detrás
29. 26 compás 1-2 Dégagé a la seconde
30. 26 compás 3-4 Cierro Tercera posición detrás
31. 27 compás 1 Dégagé a la seconde
32. 27 compás 2 Cierro Tercera posición detrás
33. 27 compás 3 Dégagé a la seconde
34. 27 compás 4 Cierro Tercera posición delante
35. 28 compás 1 Dégagé a la seconde
36. 28 compás 2 Cierro Tercera posición detrás
37. 28 compás 3 Dégagé a la seconde
38. 28 compás 4 Cierro Tercera posición delante

Ejercicio: Dégagé

27. 29 compás 1-2 Dégagé a la seconde
28. 29 compás 3-4 Cierro Tercera posición detrás
29. 30 compás 1-2 Dégagé a la seconde
30. 30 compás 3-4 Cierro Tercera posición detrás
31. 31 compás 1 Dégagé a la seconde
32. 31 compás 2 Cierro Tercera posición detrás
33. 31 compás 3 Dégagé a la seconde
34. 31 compás 4 Cierro Tercera posición delante
35. 32 compás 1 Dégagé a la seconde
36. 32 compás 2 Cierro Tercera posición detrás
37. 32 compás 3 Plié Relevé
38. 32 compás 4 Equilibro a infinitoooo!

PREGUNTAS

Deberes!

- EJERCICIO PLIES
- EJERCICIO TENDU
- EJERCICIO DÉGAGÉ

THANKYOU