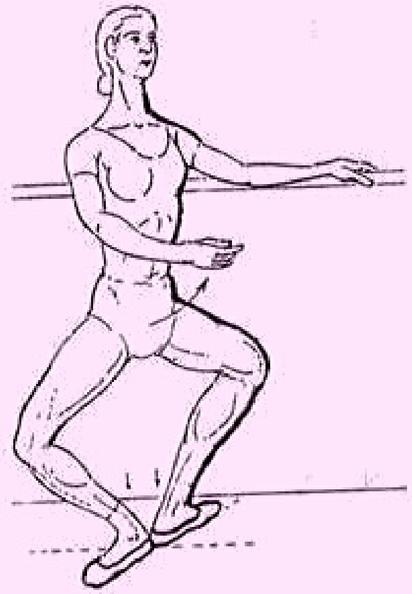
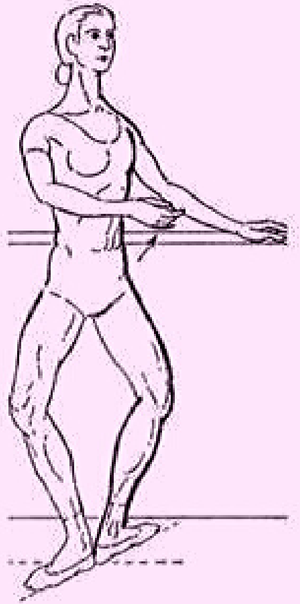
Plie

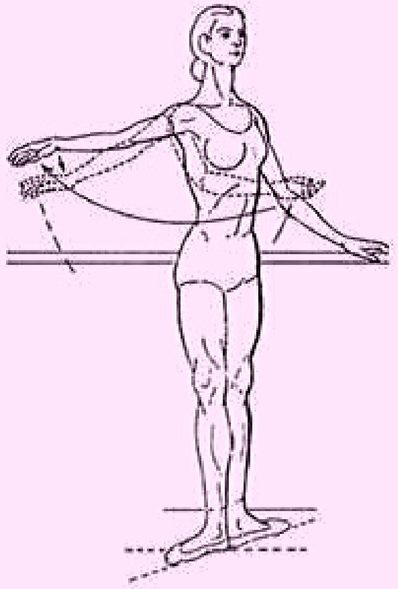
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



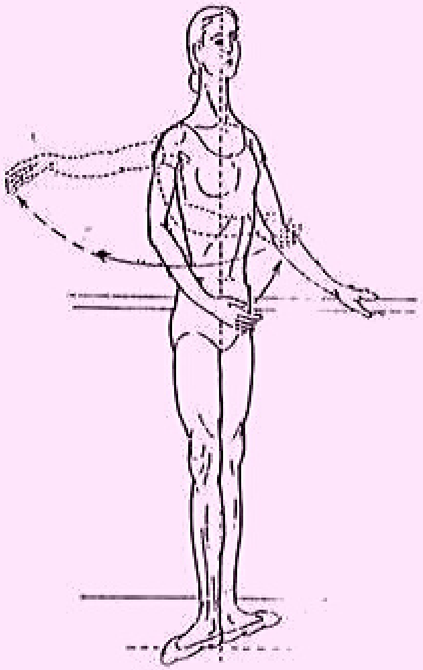
Una vez en grand plie



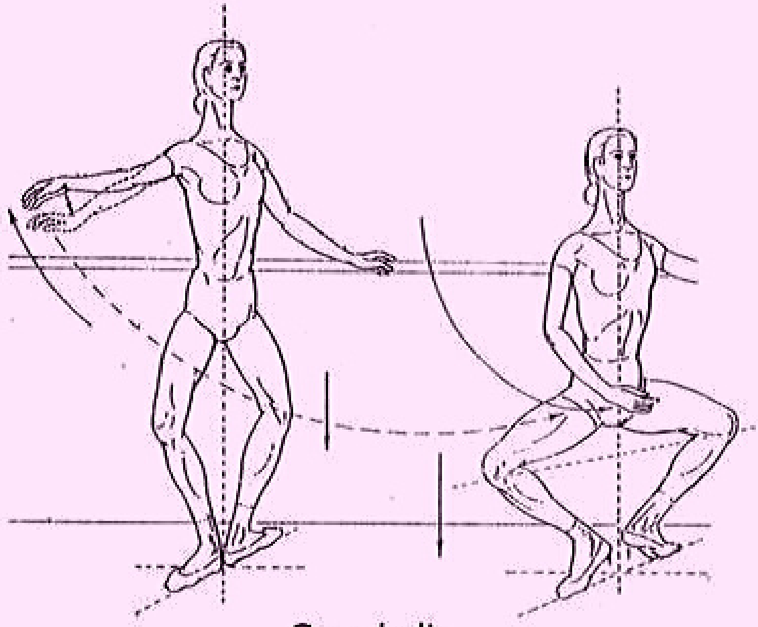
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

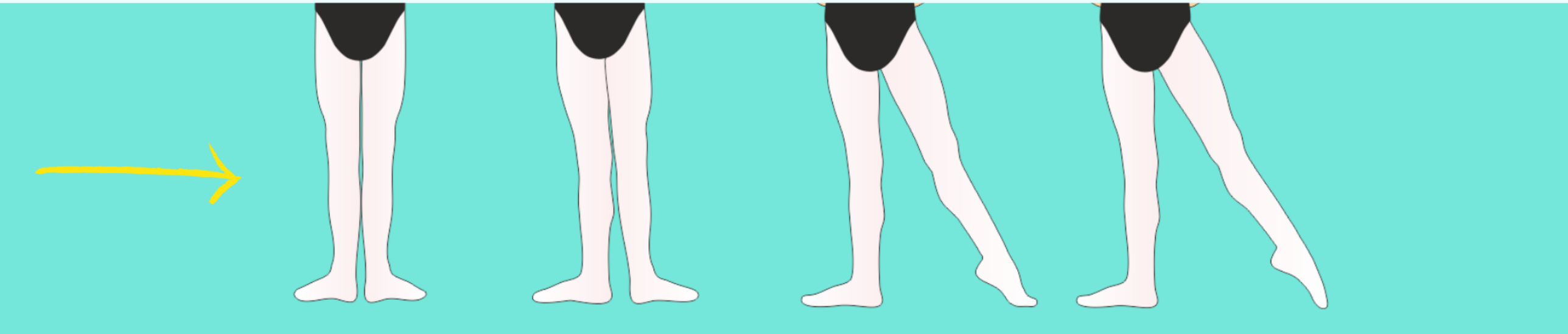
- Está muy bien! Movimiento progresivo, fluido... Felicidades!!!
- Detalles: OJO EL PORT DE BRA A LA SECONDE, es estirar a la segunda como toda la vida!! En el ejecicio no esta escrito un PORT DE BRA DELANTE, sino a la seconde!!
-En 4ta y 3ra forzar la rodilla hacia fuera en cada plié!
- Equilibrio, ya lo tienes!! Empieza a mover torso como hacemos en clase, o a buscar un pasé o cou de pie!!

Tendu

Término francés que significa estirado

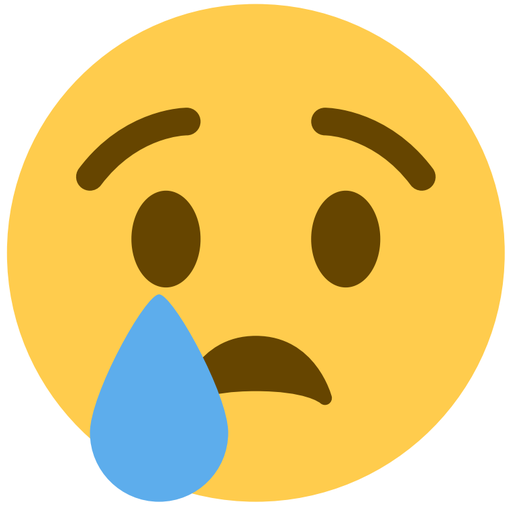
Consiste en realizar una extensión de la pierna deslizando la planta del pie por el suelo hasta alcanzar la posición de punta y vuelta a posición inicial. En realidad es el nombre abreviado de Battement Tendu

Desarrollo



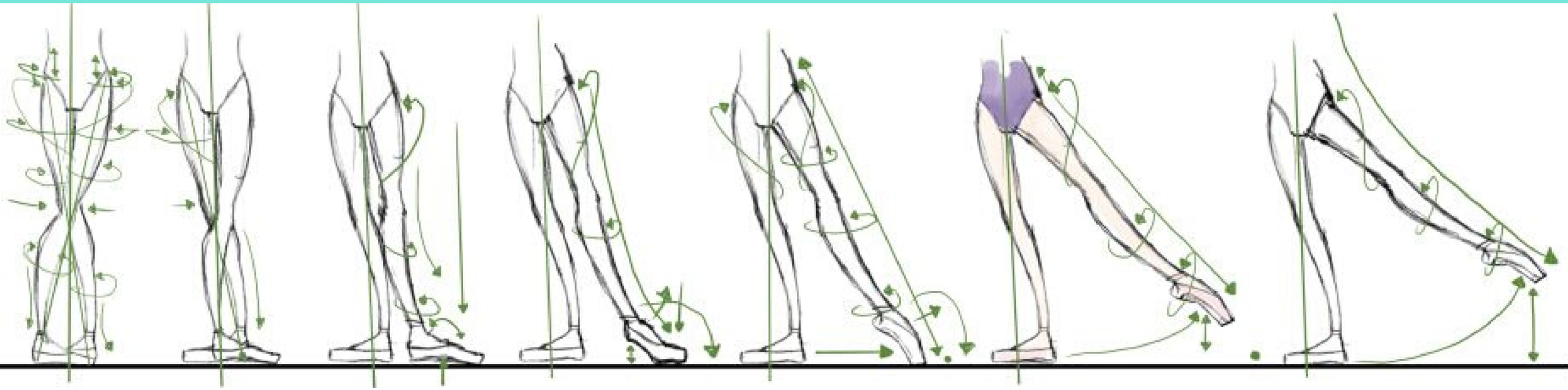
Correcciones Tendus

- Te inventas el ejercicio!!! Recuerda que había un trabajo de endandant y endehor. Y me haces media punta, punta...



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

- OJO!! Los brazos se te van relajando, de una segunda pasan a una relajación que no existe!!!!
- Falta fuerza talón al desarrollar y al volver a posición.
- Deberías PERSONALMENTE exigirte más, tienes capacidades, aprovecha!!