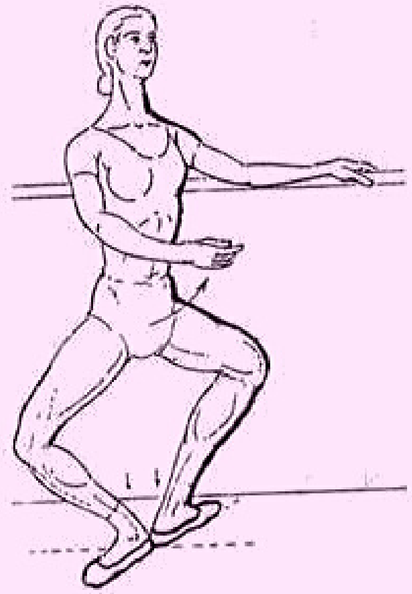
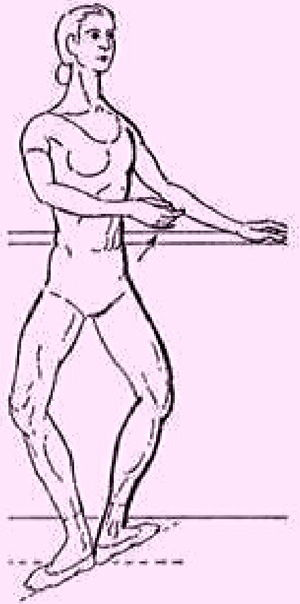
Plie

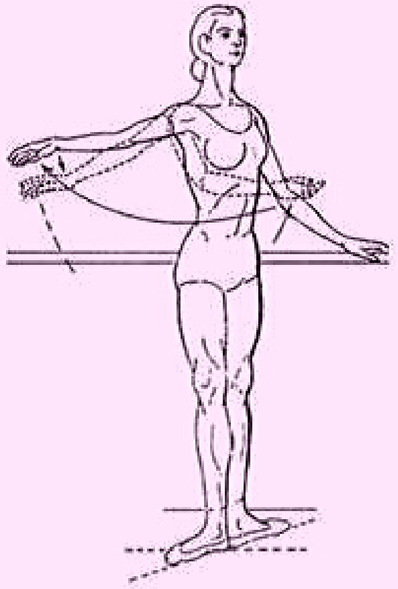
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



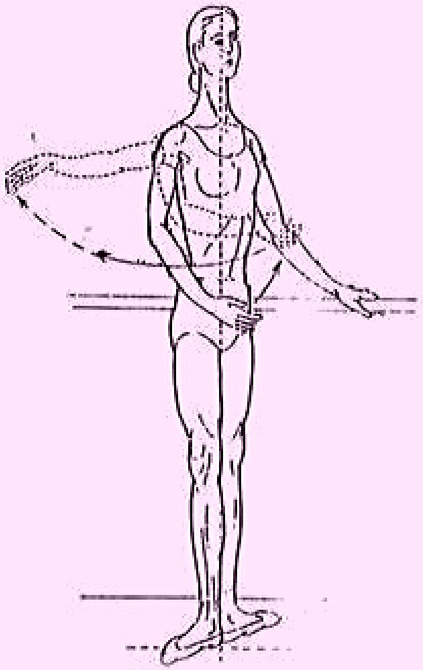
Una vez en grand plie



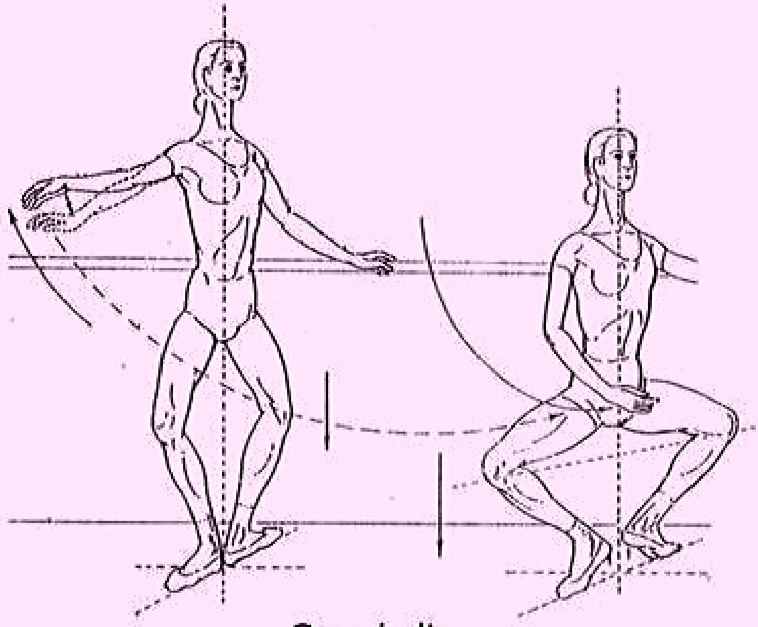
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



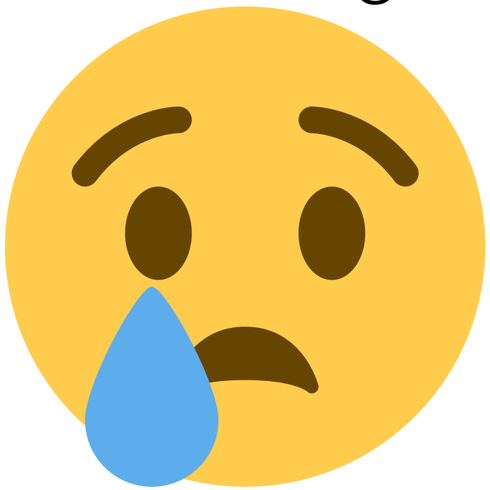
Grand plie

Correcciones Plié

- No veo tus pies, es super importante para los plies.

-Port de Bra en 1ra posición hasta abajo (Cabeza a la rodilla y sube)

-No puedo corregir mucho

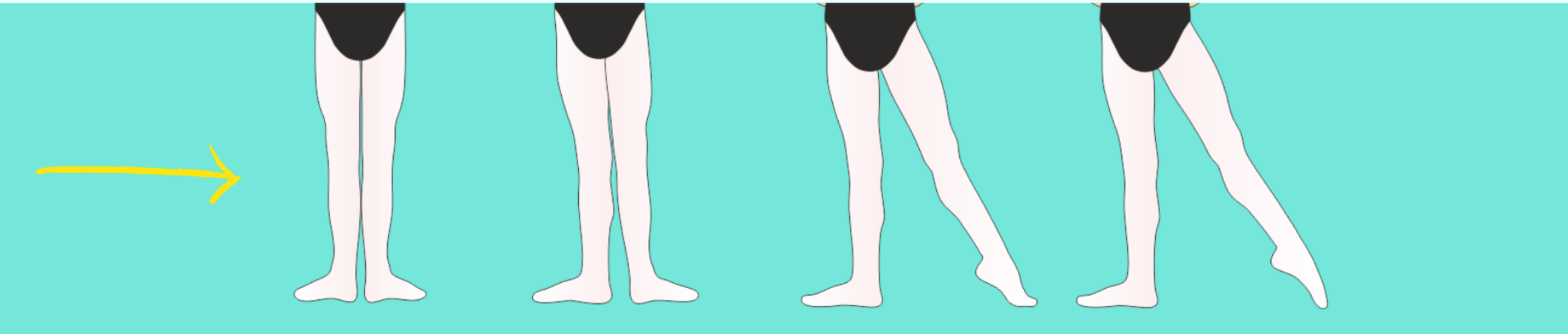


Tendu

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

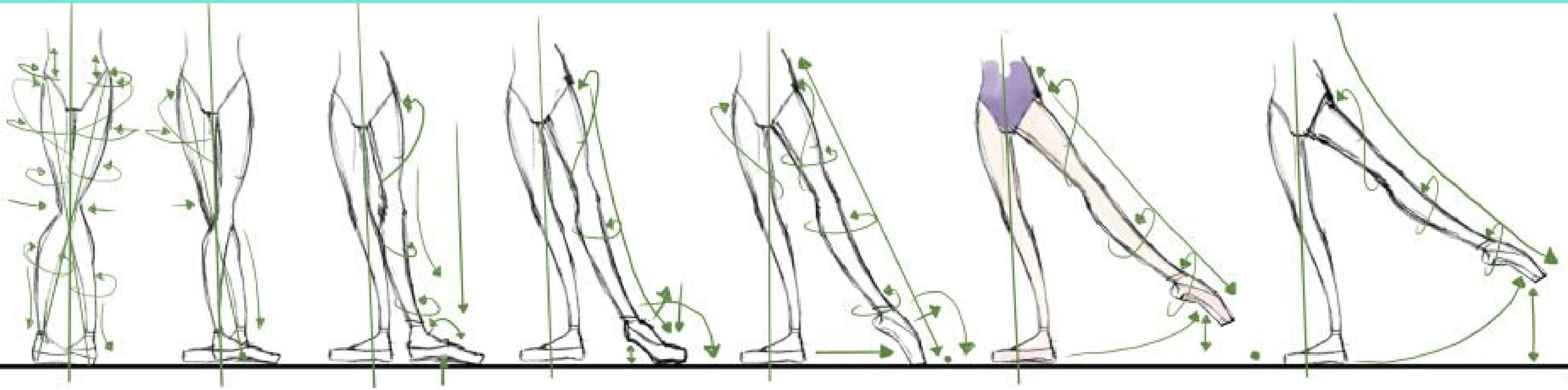


Correcciones Tendus

- Está mal de tiempo, te paso vídeo.
- Igualmente, a nivel técnico, puedo decir. Cuando el pie cambia a endedant NO SE MUEVE otra cosa que la pierna accionada.

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

- Fíjate en el dibujo, el desarrollo del de degagé, cada vez que desarrollo el movimiento tengo que pasar por todas las fases!!!
- Y la punta no nos puede fallar nunca, OJO, porque me estas haciendo el ejercicio tirando de una fuerza en el tobillo y el pie en general está relajado.

Te recomiendo hacer el ejercicio, sin música, más lento. Con consciencia de movimiento,