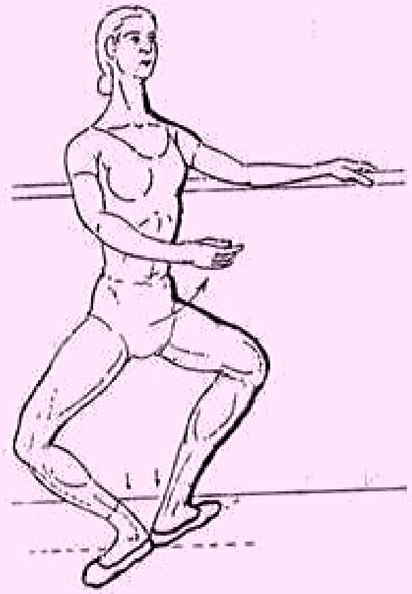
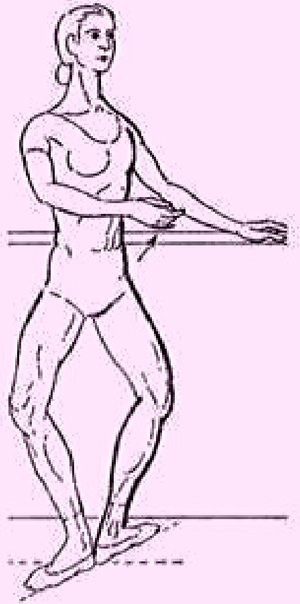
Plie

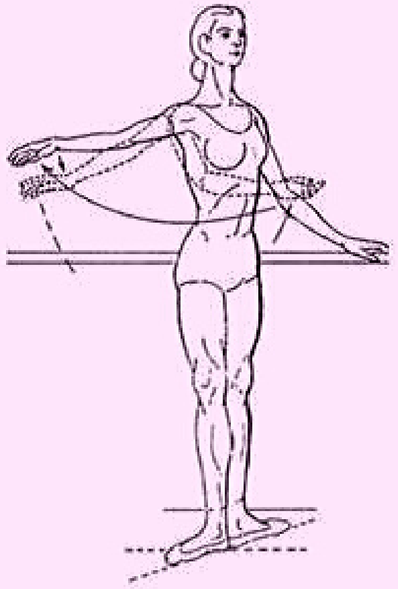
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



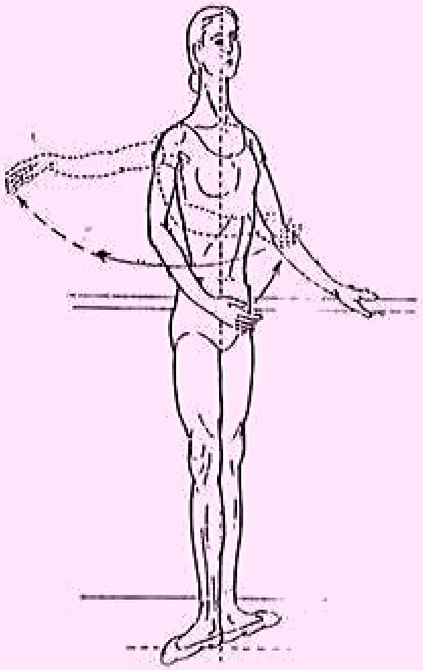
Una vez en grand plie



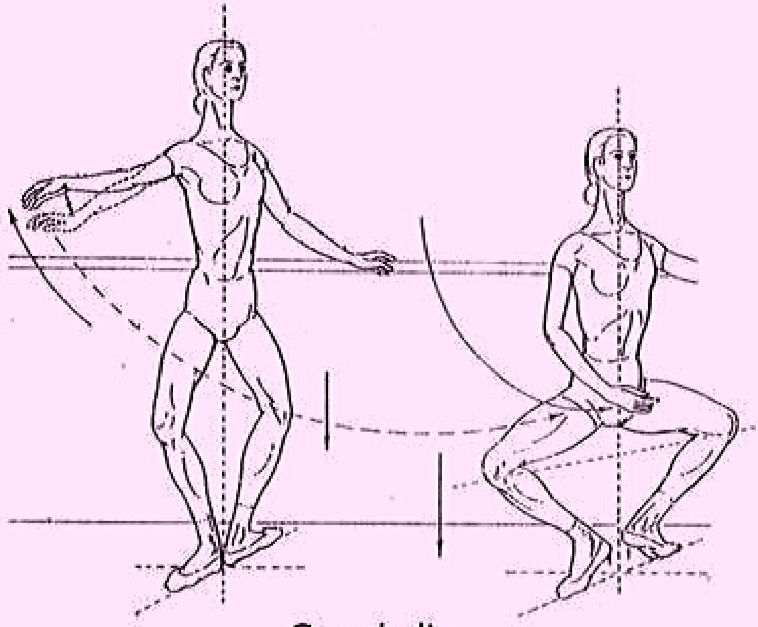
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

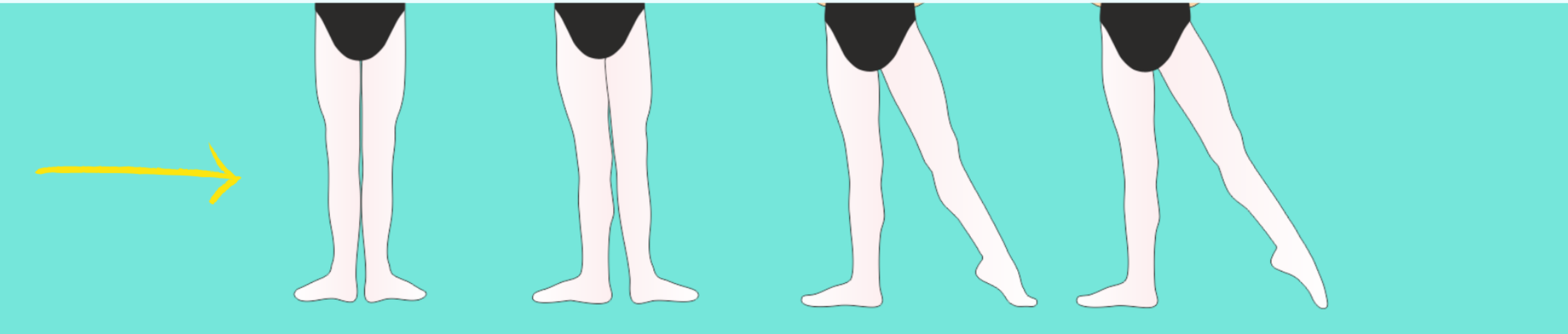
- Está bien!!!
- Detalles controlar tus rodillas, visualmente tienes que imaginar que un dibujas un rombo con tus rodillas y ese rombo se expande por el lateral. Puede ser que tengas el peso SOLO en el interior del pie en vez de repartirlo por todaaaaa la superficie del pie, este detalle te ayudará a poder forzar la rodilla hacia afuera.
- El port de bra en segunda posición es LATERAL, no delante!!
- OJO!!! Se caen los codos hay que permanecer con brazos activos!

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

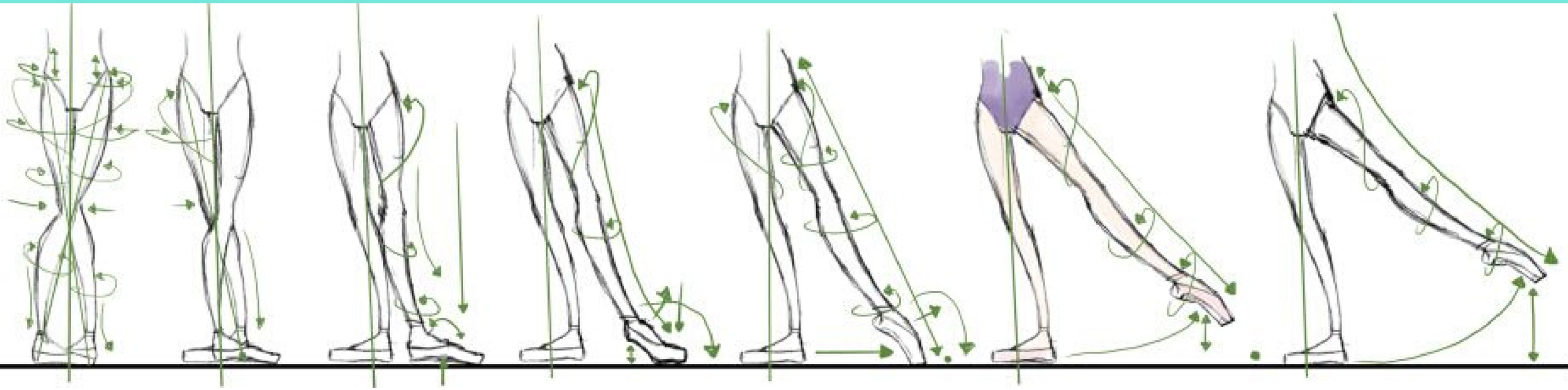


Correcciones Tendus

- Está bien!!!!
- Falta llegar a la punta máxima en cada Tendu!!
- Ojo no relajarte en pierna de base... porque por ahora te puedes sentir cómoda, pero hay ejercicios de Tendu que constamente cambia de pierna, si coges esa manía, será difícil corregirla posteriormente y no lograrás la ligereza de cambio de peso.

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

- No está tan mal como tu dices. Lo que te hace tener esa sensación es tu PIE. Lo estás dejando en la fase anterior a la fase final del tendu. Mira diapositiva tendu. Con el pie relajado me estás haciendo todo el trabajo y por eso parece que no te sale. Tienes que intentar que en cada movimiento se desarrolle todas las fases de tendu + las dos fases del degagé que es cuando se eleva el tendu del suelo.
La fuerza que me hace elevar del suelo es cuando el pie pasa de media a punta a punta, pero estás haciendo todo sin terminar de estirar el pie.