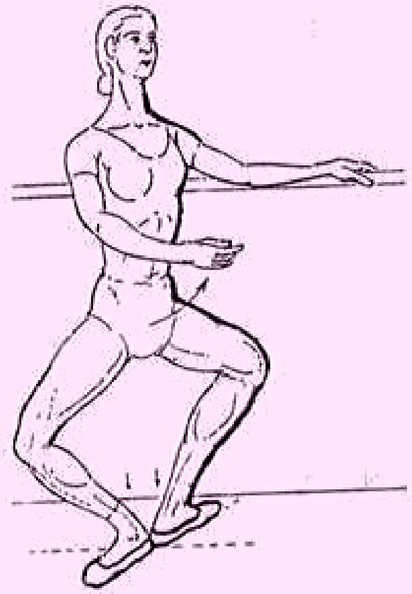
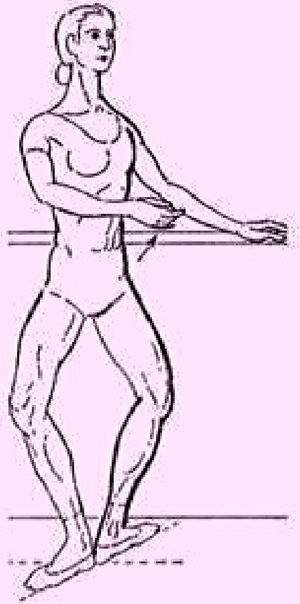
Plie

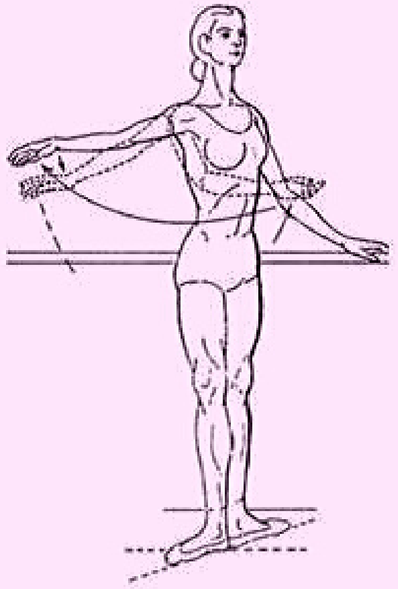
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



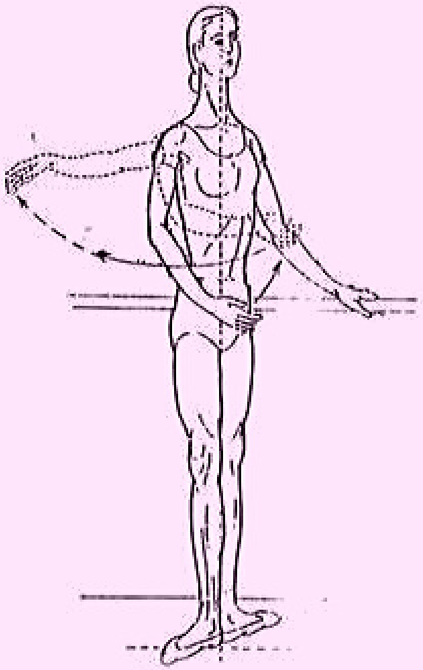
Una vez en grand plie



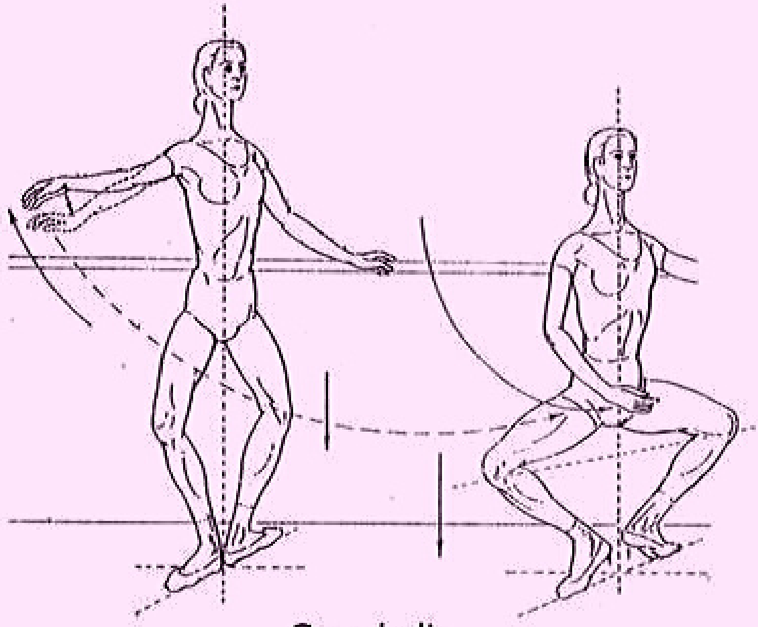
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

- Biennnn!!!

-Ahora tienes que empezar a exigirte un poquito más en las posiciones, en una correcta colocación, todo el peso repartido por toda la planta del pie, en todas las posiciones!! 1ra y 2da está muy bien. 4t y 3ra, ojo el peso en la parte interior del pie.

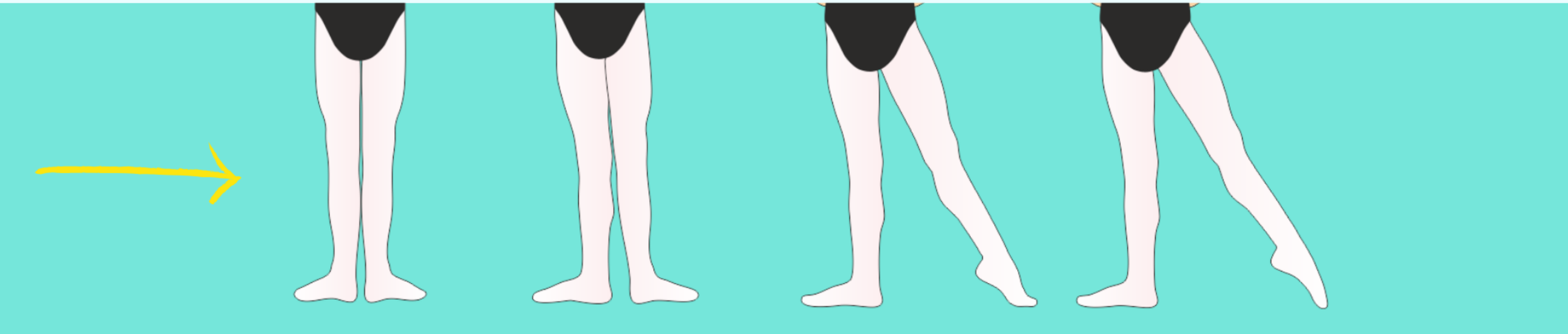
- Recuerda que la rodilla siempre de dirigirà hacia fuera!

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

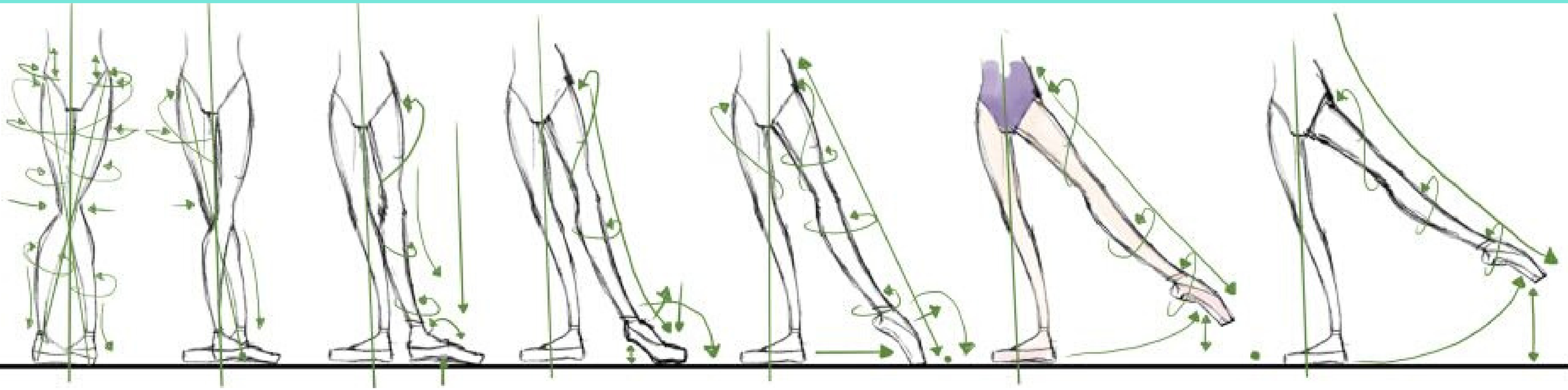


Correcciones Tendus

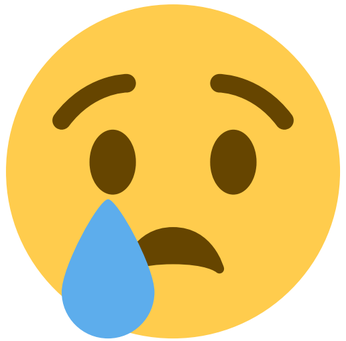
- Soy pesada pero.... FALTA FUERZA TALOOON, tanto al desarrollar como al volver a la posición.
-Fíjate en el desarrollo del tendu (en la diapositiva anterior), me estás dejando el tendu en una fase anterior a la final. Hay que estirar hasta el final SIEMPRE

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 puedo ver muy el bien el desarrollo del ejercicio y no puedo comentarte mucho.

- Por lo que he podido ver... falta estirar el pie al máximo.