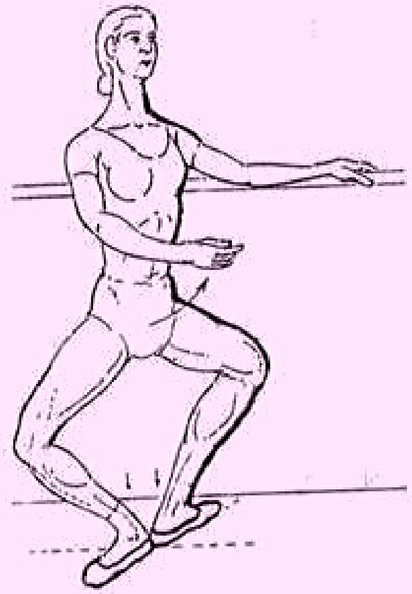
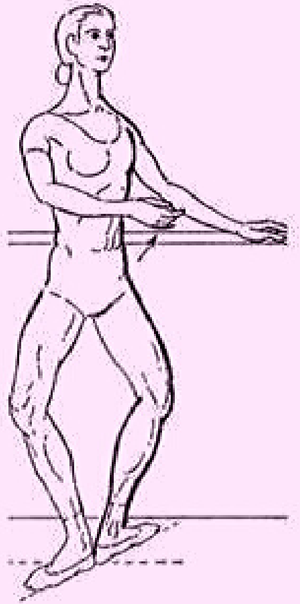
Plie

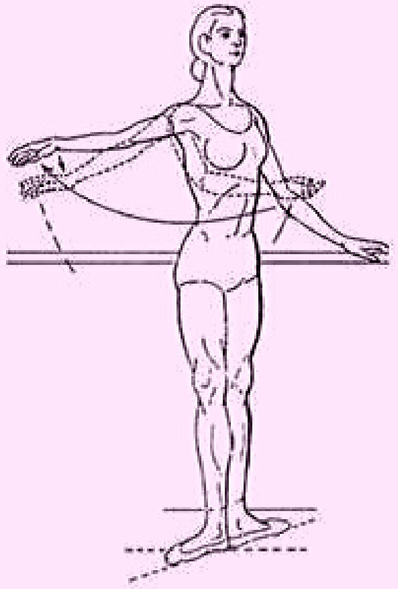
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



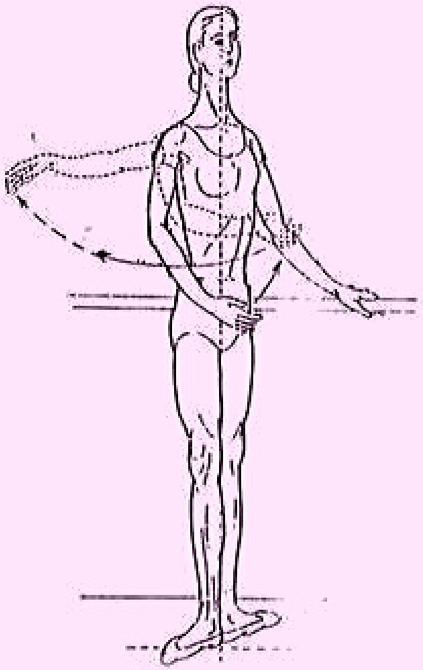
Una vez en grand plie



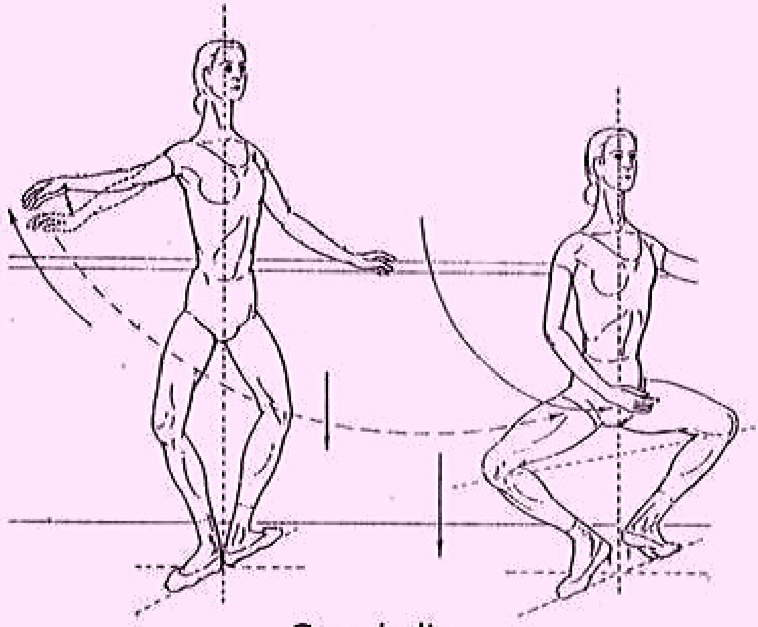
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

- Bienn!!!

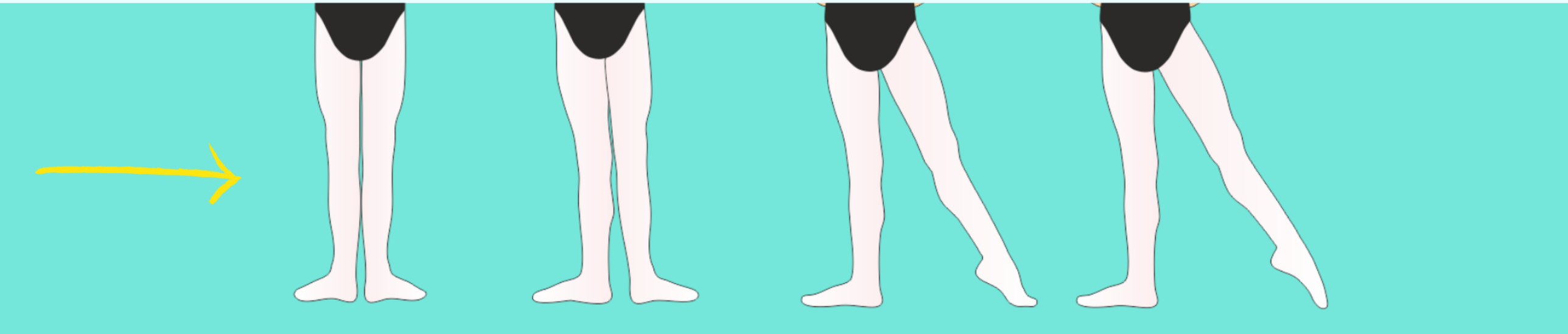
-Recuerda lo que dijimos en clase, es un movimiento fluido, si tienes que esperar parada en algún momento es porque el plié es mas lento. Tienes que conseguir que sea un movimiento constante sin "STOPS". Llenar la música, bailado...

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

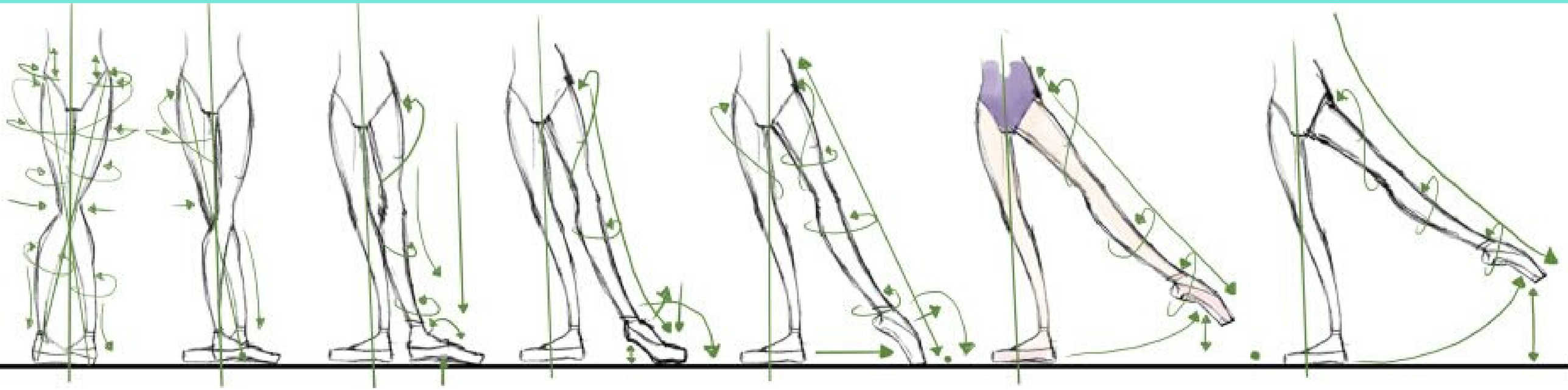


Correcciones Tendus

- Está bastante bien!!
- Me centraría en forzar la fuerza desde el Talón. Es lo que faltaría.
- Te recomiendo hacer sin música al tiempo que necesites pero sintiendo el proceso del talón. Ahhh!! Y llevar el Tendu a un estiramiento máximo cada vez.

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: al elevar la pierna una vez terminado el proceso del Tendu para ir al degagé, cuando despegas del suelo, la pierna se convierte casi en paralelo. La fuerza de rotación en endehor tienes que conseguirla incluso con la pierna elevada, porque sino también te pasará en los battemens.
-Cuidado cuando realizas Degagé a la second, no acabas los movimientos, en este caso si que hay un inicio y final de movimiento con un mini "stop" no como en los plies que es todo progresivo.