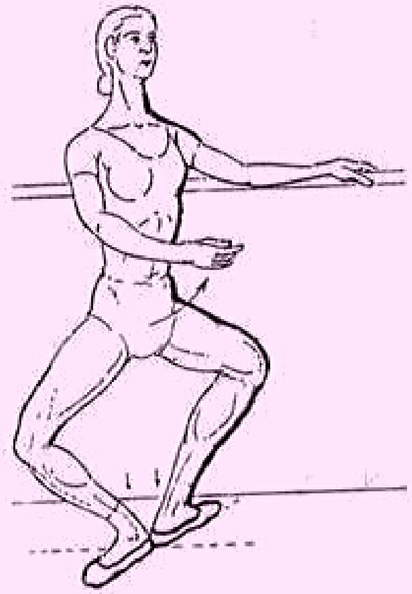
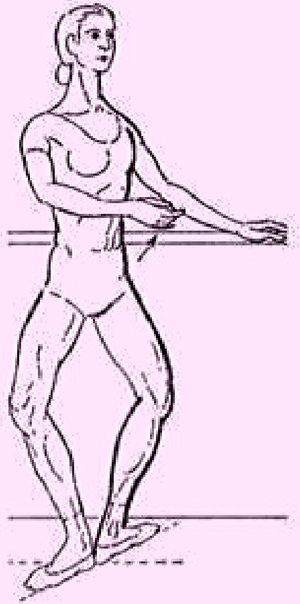
Plie

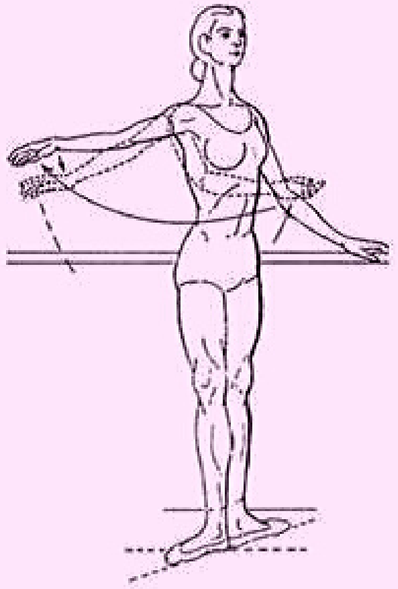
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



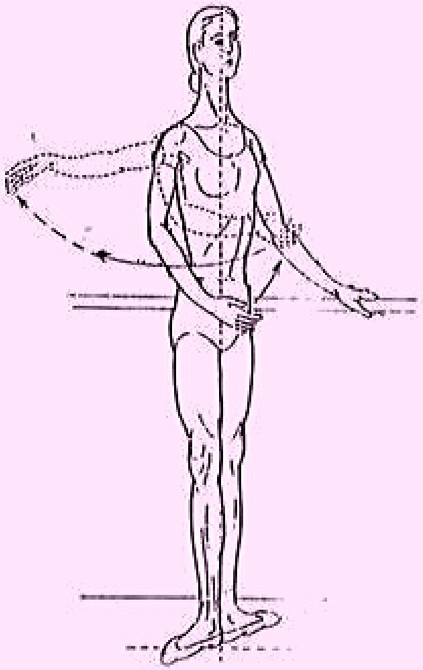
Una vez en grand plie



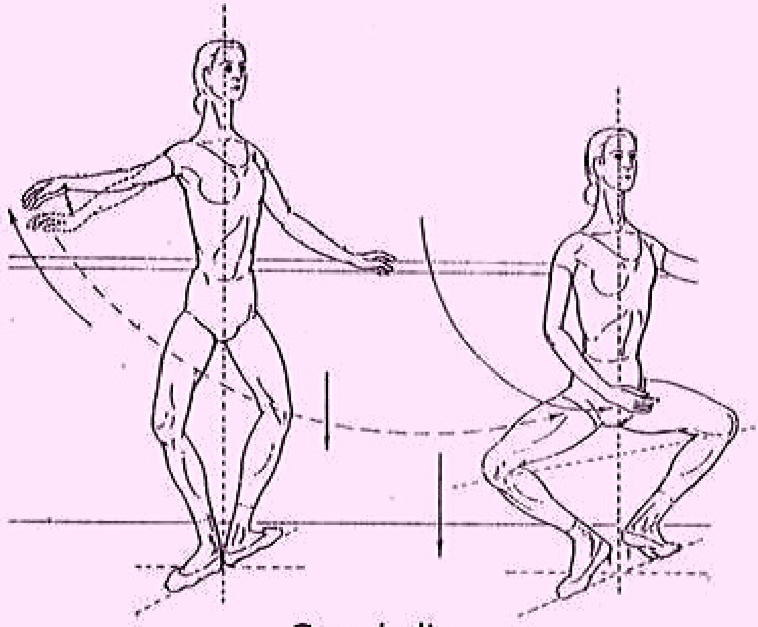
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

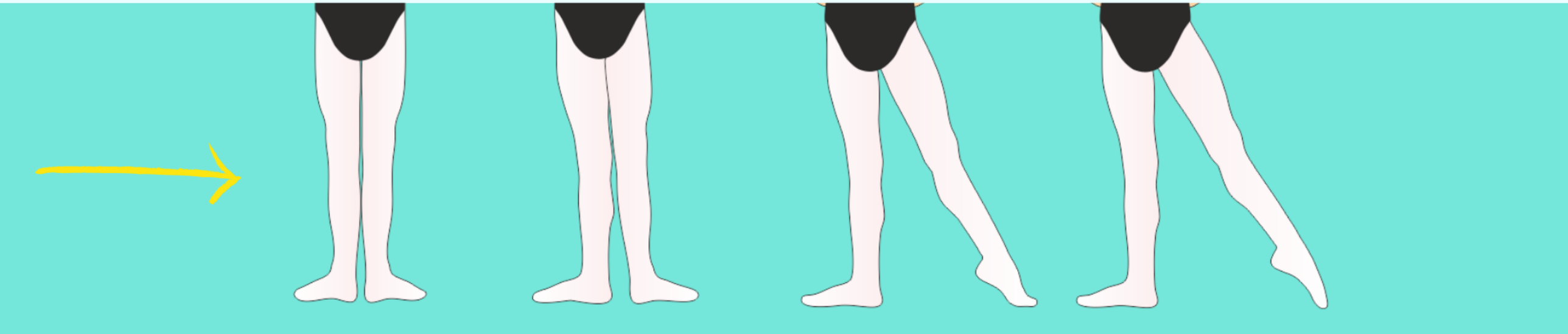
- Biennnn!!! Como ya te dije por whatsapp soprendida. Muy buen trabajo, y está dando resultados.
- Faltaría: la fuerza de las rodillas hacia fuera!! OJO: porque creo que el peso lo tienes más en la parte interna del pie y debería estar por igual repartido por todo el pie. Ayudará a poder colocar bien las rodillas!!!

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

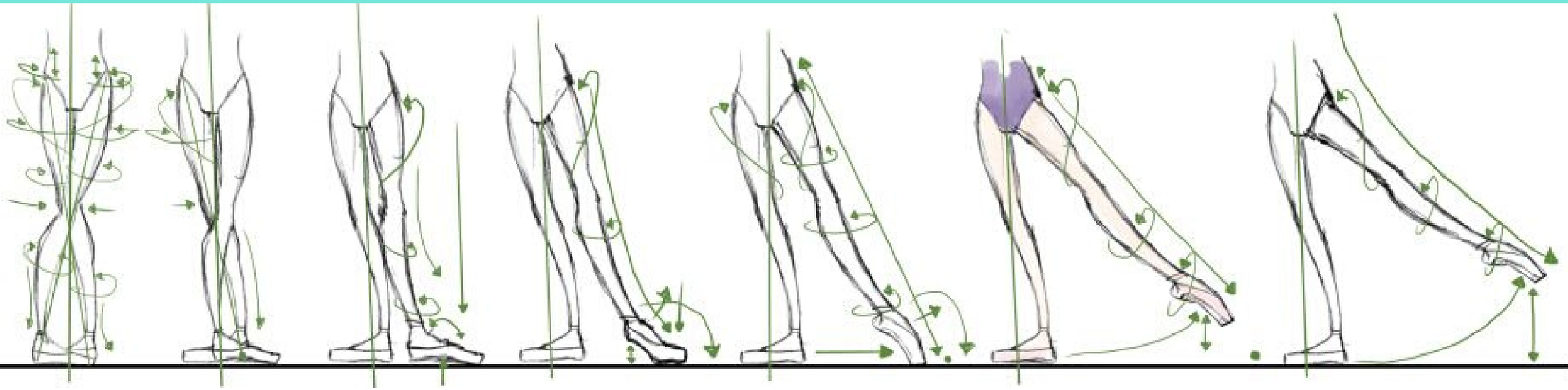


Correcciones Tendus

- Tiempo bien!
- OJO!!! Fíjate en el desarrollo del Tendu en la diapositiva anterior, sobretodo las dos últimas fases de la pierna. En tu caso nunca llegas al estiramiento final del tendu, debes corregirlo, en cada tendu, sea a tiempo o a doble tiempo, el movimiento es completo y pasa por todas sus fases.

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

- Cuando elevas la pierna en las penúltimas fases del degagé tu pierna tiene tendencia a rotarse en "endedant". Justamente tienes que ser consciente de esto para conseguir que la pierna se mantenga con la rotación en endehor.