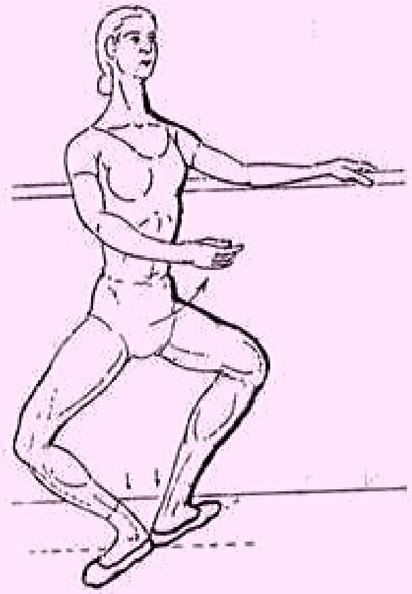
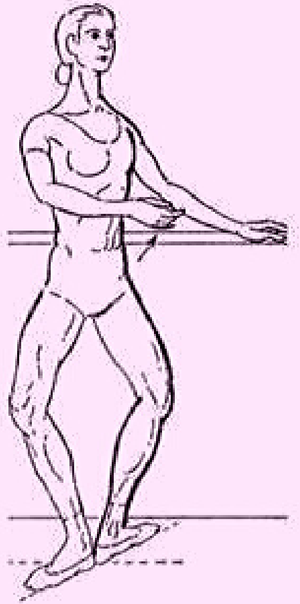
Plie

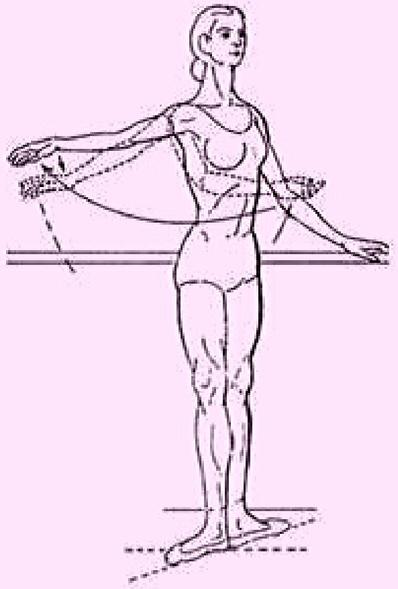
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



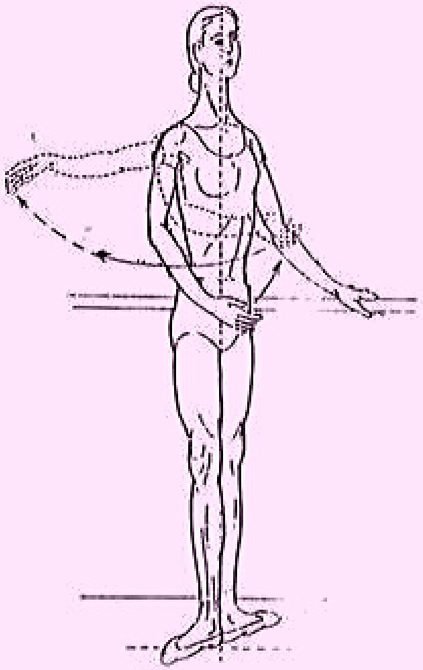
Una vez en grand plie



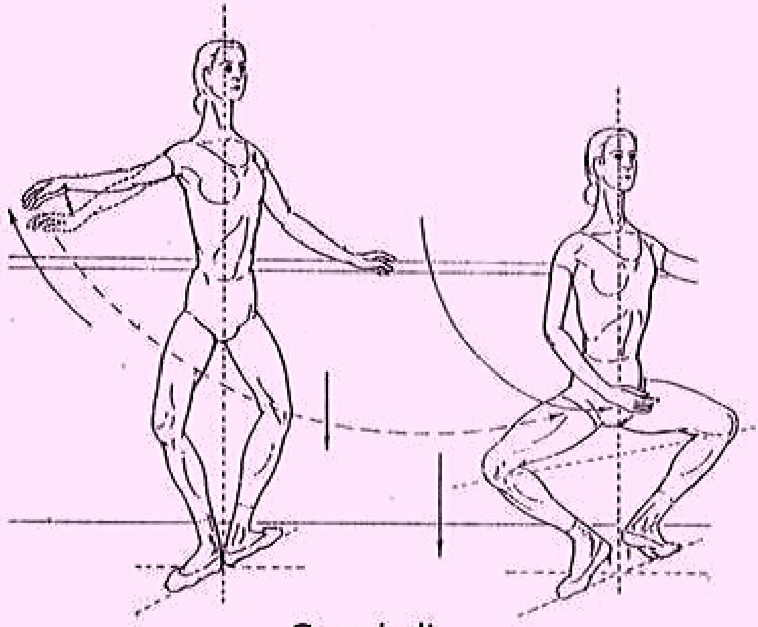
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

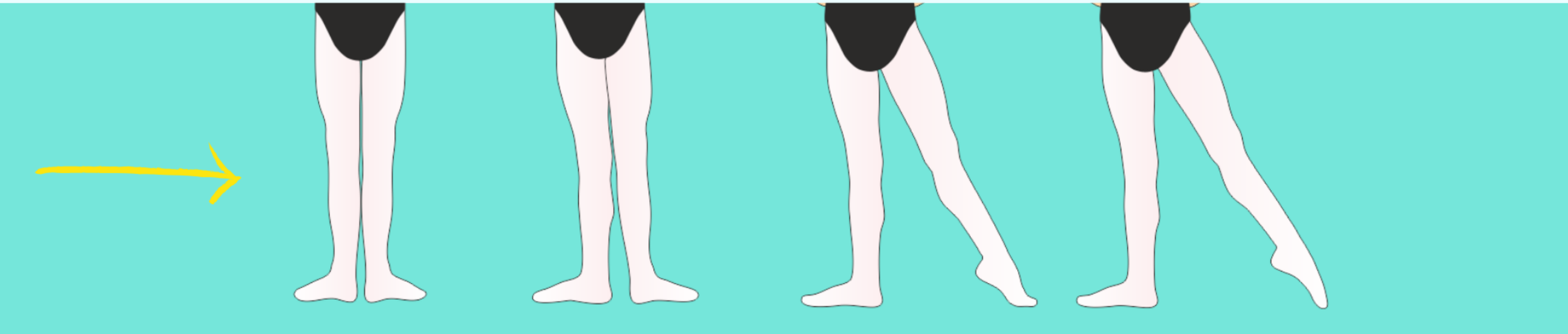
- No te veo los plies.
- Es importante que el peso esté bien colocado.
- Solo puede decirte, ojo los brazos están abajo.

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

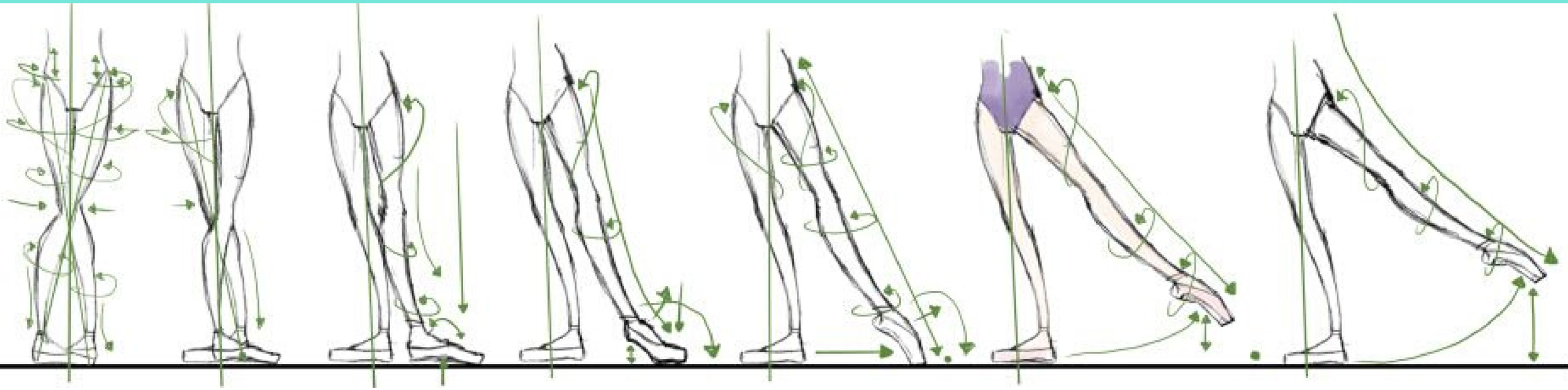


Correcciones Tendus

- Fíjate arriba, en el desarrollo del TENDU, NO SE LEVANTA EL PIE EN NINGÚN MOMENTO!!!!
- Mira la última fase: es una punta máxima!!!! Con el pie que tu tienes!!!!! Te acuerdas cuando hice la foto? Ese pie, SIEMPRE, en cada TENDU, DEGAGÉ, BATTEMENT.

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

- Existe una fase más que el tendu, mira la diferencia!!! Se eleve el pie.
- Falta acabar el movimiento es decir, todas las veces tiene un inicio y un final. El inicio: la extensión máximal. El final: la posición! No se si la posición es 3ra delante, detrás? porq? Xq no me acabas el movimiento.
- Te recomiendo, haz el ejercicio, sin música pasando por todas las fases!!!