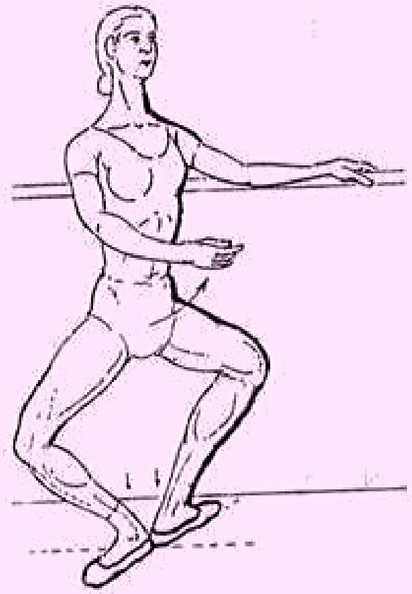
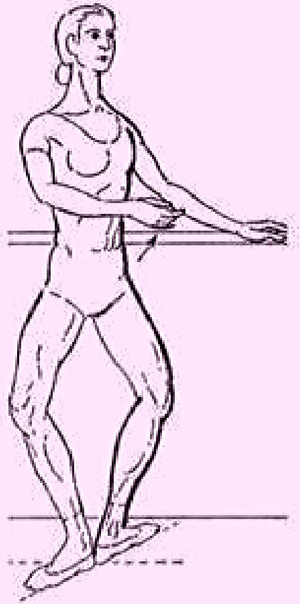
Plie

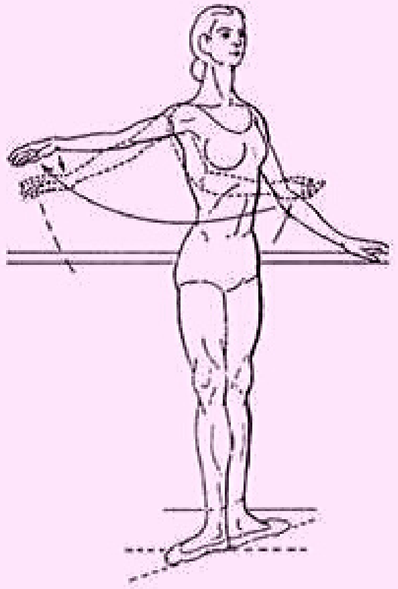
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



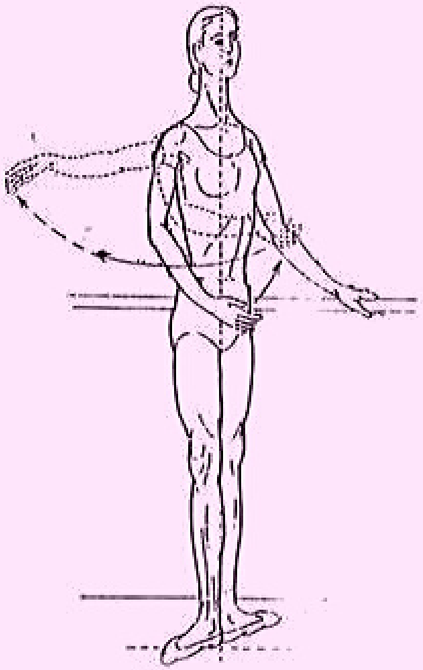
Una vez en grand plie



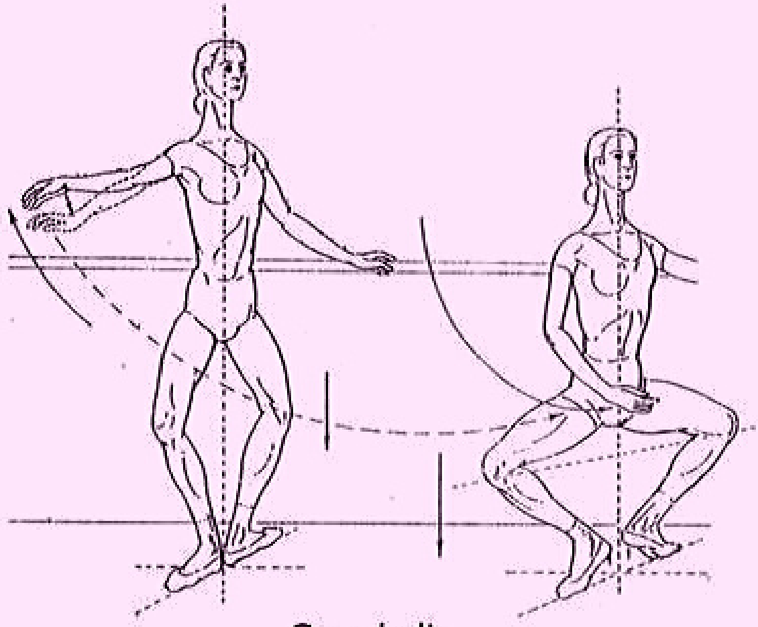
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

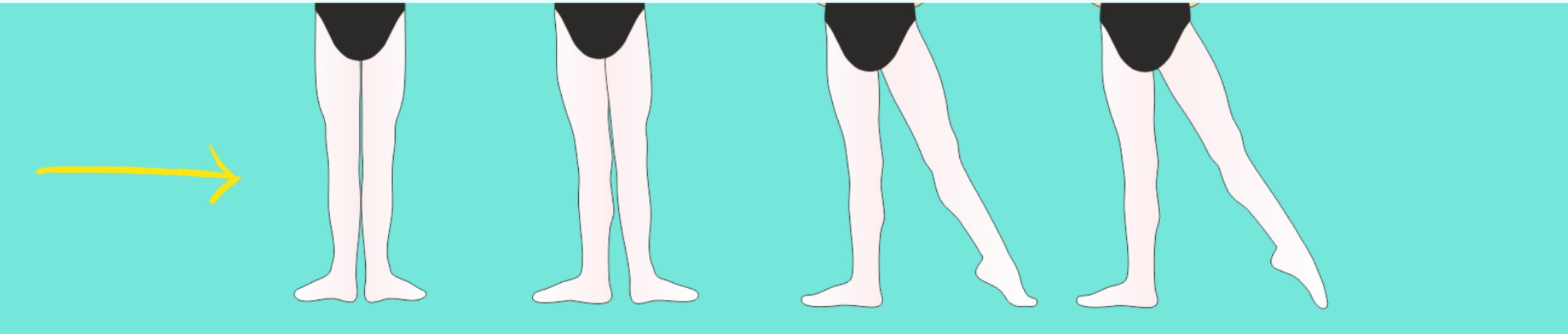
- No tengo todavía

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

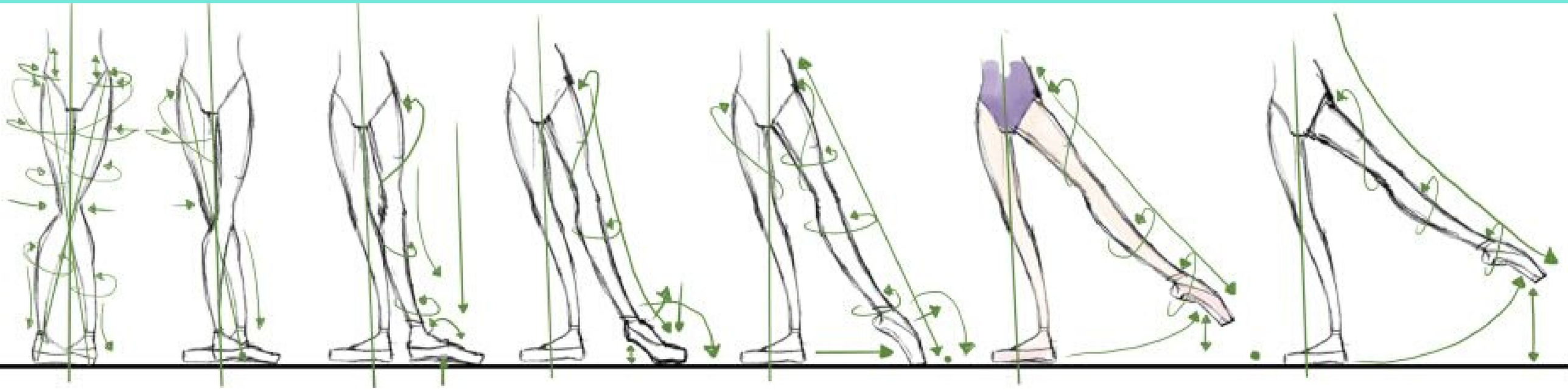


Correcciones Tendus

- No tengo todavía

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

- Está biennn!!!!
- Muy el resbalar al salir, pero igual que resbala al salir, hace el mismo procedimiento al volver a posición.
- OJO los brazos se van relajando.
- Durante todo el ejercicio tu energía tiene estar hacia arriba, como si de un hilo te estirará un gigante. En tu imaginación "como si flotaras".