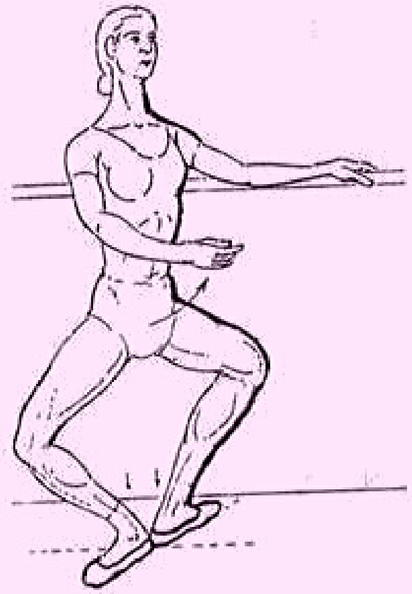
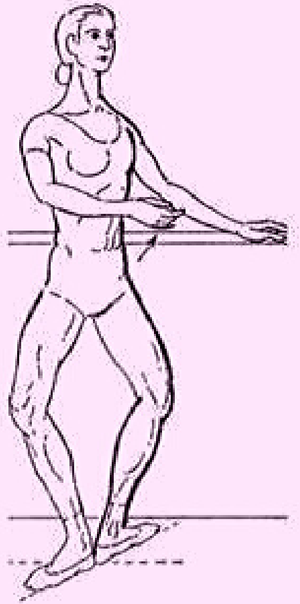
Plie

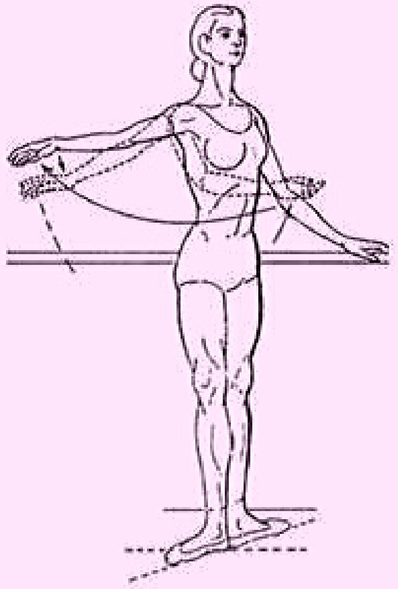
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



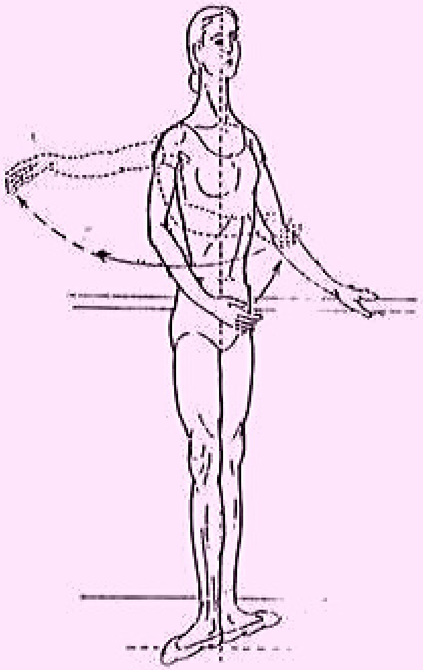
Una vez en grand plie



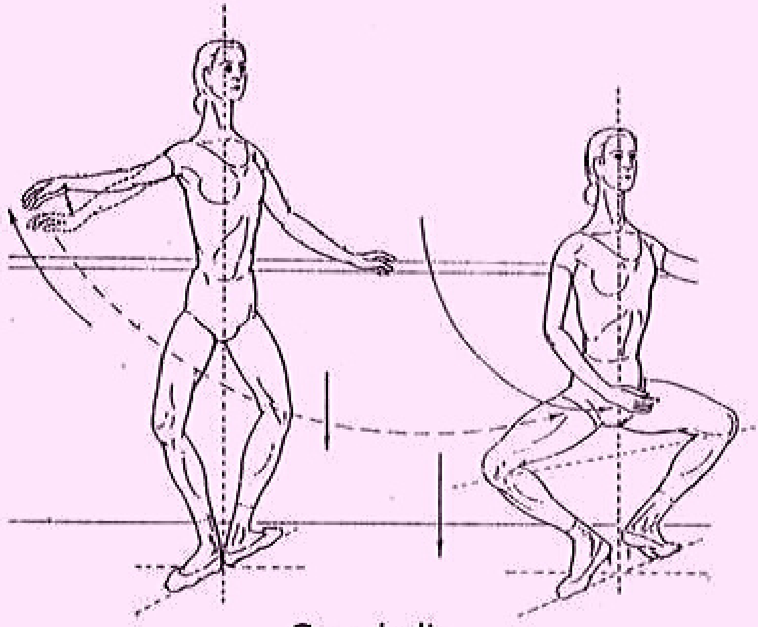
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

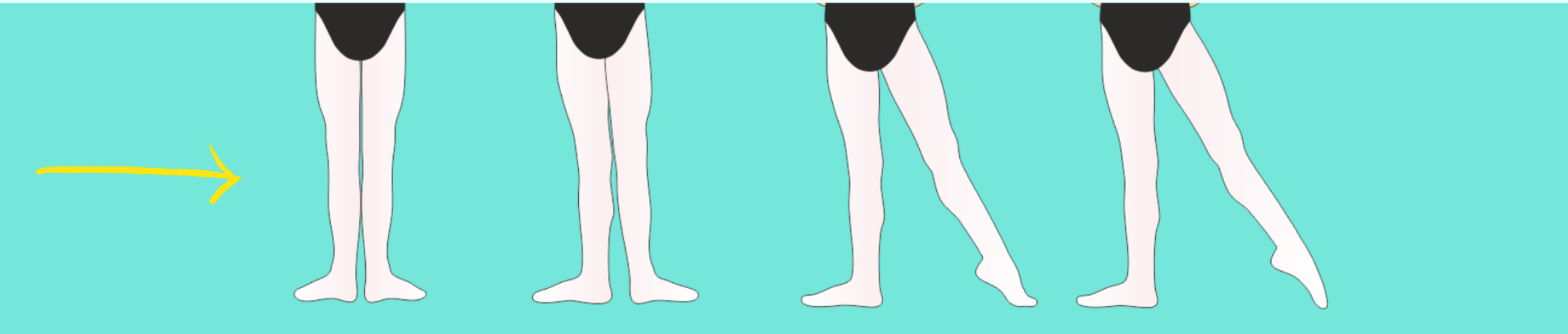
- Me empiezas el ejercicio en tiempos de preparación. Recuerda que en clase vimos, que la preparación iba por otro. lado.
- En el gran plié no puedes llegar a sentarte en tu pierna, justamente hacer el cambio de ir hasta abajo y subir es el trabajo que buscamos.
-Tienes que pensar que tus rodillas van hacia fuera siempre, ojo porque están hacia delante y eso te hace tene el peso mal repartido y de ahí el tambaleo.

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

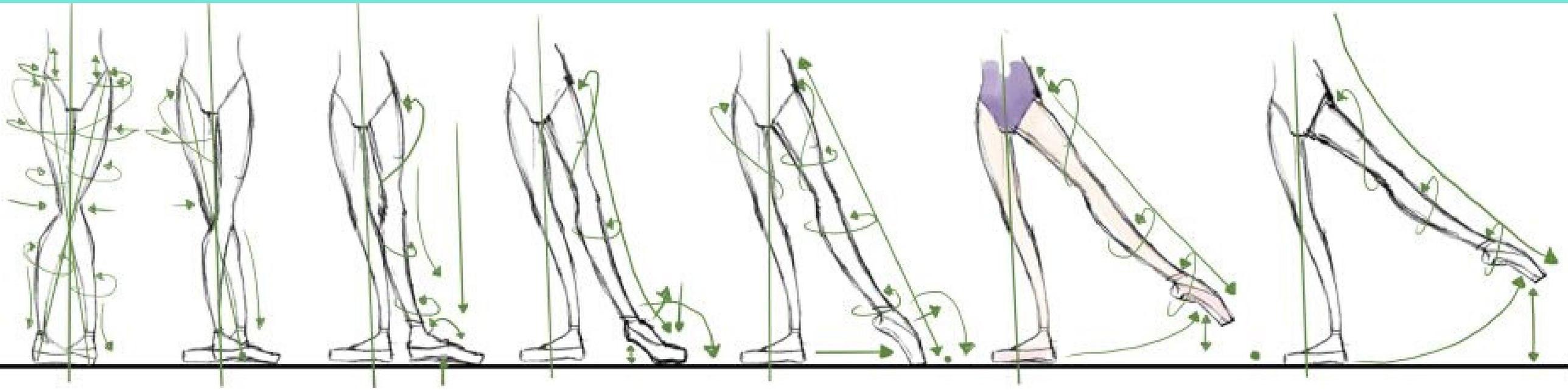


Correcciones Tendus

- OJO!!! Me levantas el pie en el desarrollo del tendu para llegar a la extensión máxima del TENDU, fíjate en el desarrollo no hay dibujo que salga el pie SIN TOCAR EL SUELO.
- Cuando cambio la posición a endedant, solo se mueve la pierna. Justamente este ejercicio es para observar nuestro cuerpo. No existe elevación de caderas...

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

- Te acuerdas que en clase dijimos, que del TENDU salían muchos movimientos?? Y el degagé era uno de ellos! Primero tienes que interiorizar todas las fases del Tendu para poder añadir la fase del degagé (la elevación final del pie, EN PUNTA!)

- Al realizar el ejercicio sólo se mueve PIERNA QUE ACCIONA. Tu cuerpo se está moviendo en consecuencia y eso lo tienes que controlar! Cómo? Todo el cuerpo activado, abdominales, glúteos...