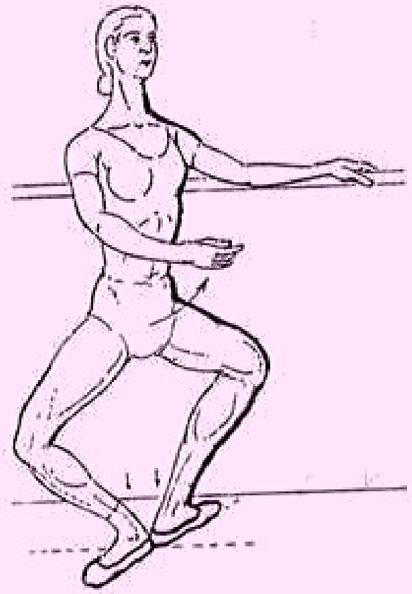
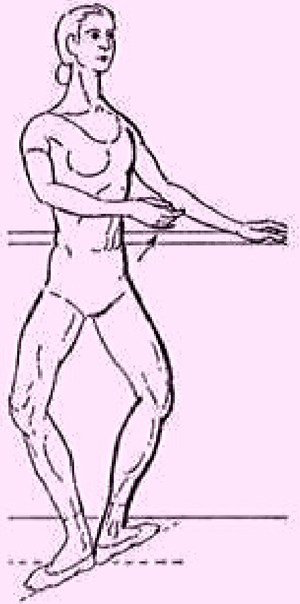
Plie

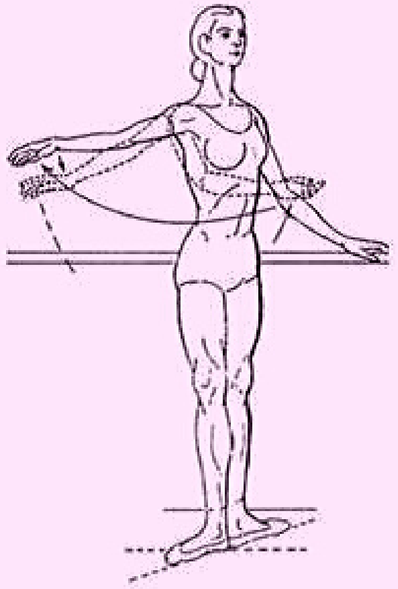
Consiste en realizar una flexión de las dos piernas con el peso siempre en el centro. Movimiento constantemente fluido.



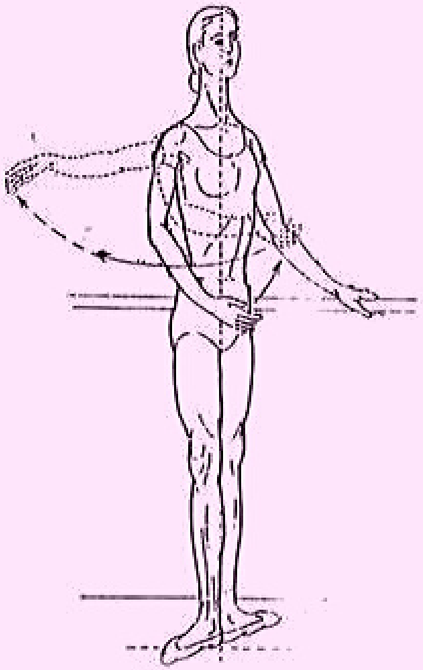
Una vez en grand plie



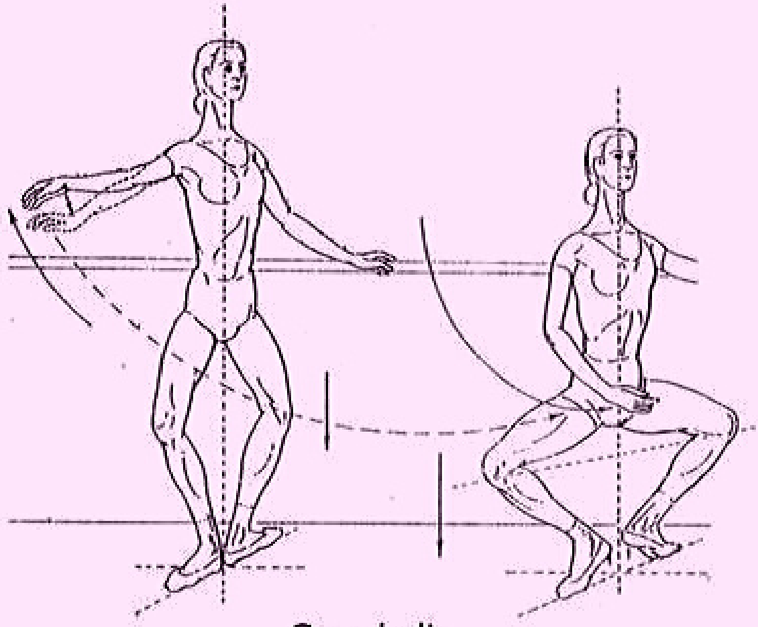
Sube a demi plie



y regresa a la 1ra. posición



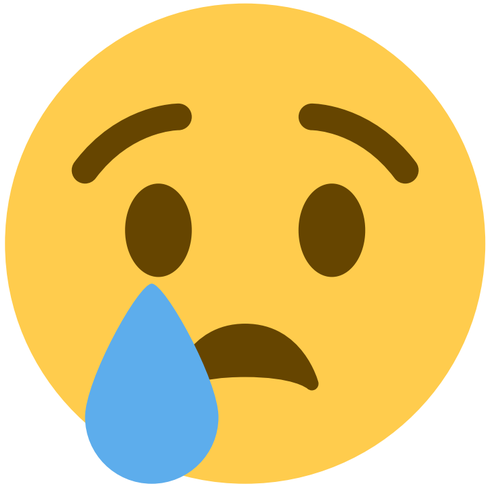
Movimiento del brazo



Grand plie

Correcciones Plié

- No es la música del ejercicio
- No puedo corregir tiempos

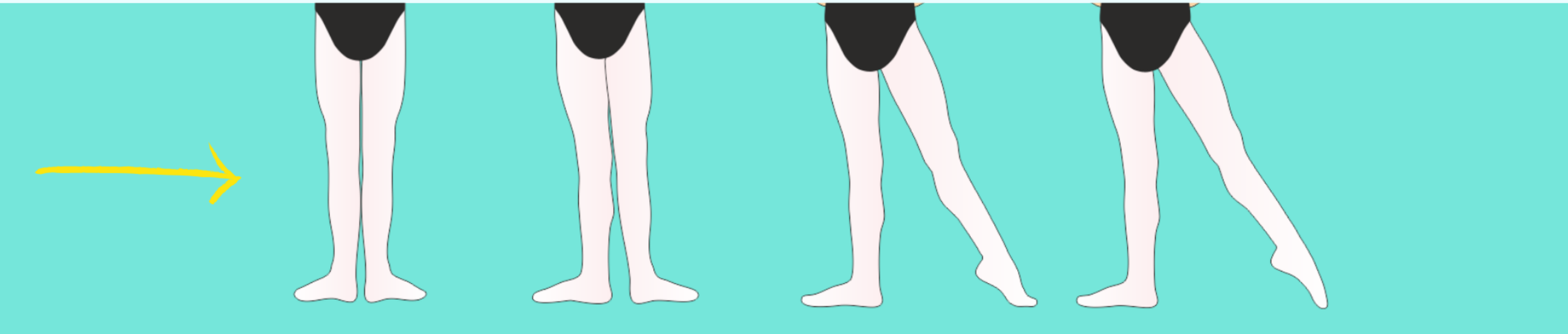


Tendu

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

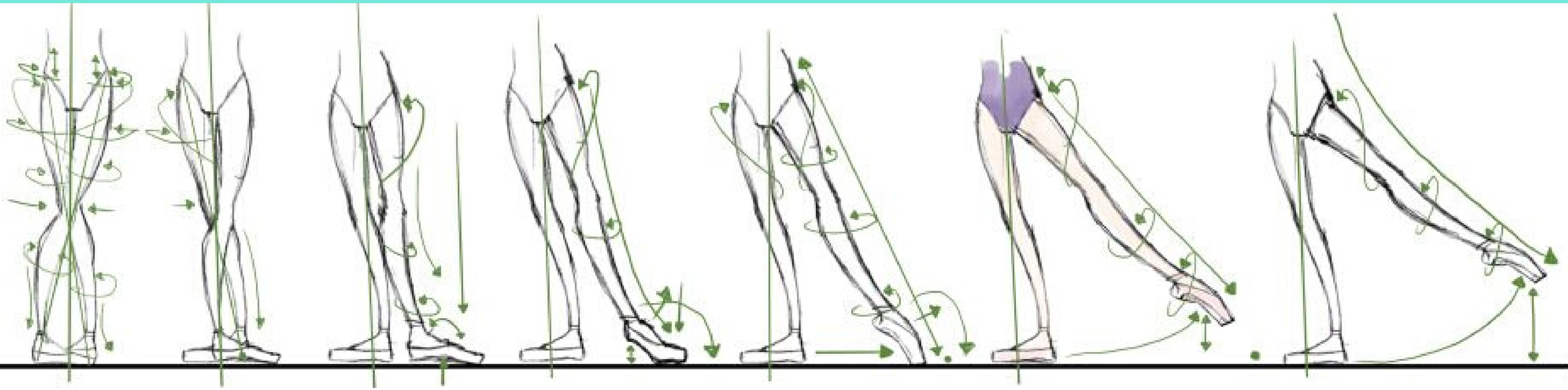


Correcciones Tendus

- No hay fuerza en el talón!!! Ojo al desarrollar y al volver a posición.
- Codos se caen
-Equilibrio: ojo si me voy a caer, no puedo hacer "pico,pico,pico..." para no caerme. Hago demiplié y vuelvo a intentar relevé.

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

- Me dijiste que probarías 5ta posición, pero ni quinta ni tercera!?? En primera no sirve de nada este ejercicio.
- NO ES UN TENDU, una vez ha pasado el pie por tendu se eleva del suelo para llegar al movimiento llamado degagé fíjate en el dibujo. Todo ese desarrollo se tiene que ver en cada degagé ya sea a doble tiempo o a tiempo.