

# Argomenti Lezioni

Livello

data

Argomenti

BASE

02/10/2024 Agrippina Vaganova: la sua storia

09/10/2024 Spiegazione significato BPM e conteggio musicale

16/10/2024 Ripasso significato BPM e conteggio musicale e spiegazione pas de bourrè, alla sbarra.

23/10/2024 Ripasso pas de bourrè alla sbarra, spiegazione pas de bourrè al centro con braccia, temp levè e changement con musica

30/10/2024 spiegazione pirouettes alla sbarra, temp levè e changement de piè

06/11/2024 ripasso di tutto il programma base 2

13/11/2024 spiegazione della dizione italiana, spiegazione pirouettes alla sbarra

20/11/2024 La dizione italiana, gli omonimi e ed o

27/11/2024 Ripasso sbarra dai pliè ai grand battement

04/12/2024 RIPASSO TEORIA E PRATICA ALLA SBARRA DAI PLIè AI GRAND BATTEMENT, PIROUETTES ALLA SBARRA E TEMP LEVE E CHANGEMENT AL CENTRO

11/12/2024 ripasso esercizi sbarra e salti al centro

18/12/2024 ripasso concetti della sbarra dai pliè ai rond de jambe

08/01/2025 Punti della sala  
Posizione dei piedi  
Posizione delle braccia  
Battement tendu alla sbarra  
Battement jete alla sbarra

15/01/2025 riscaldamento alla sbarra, battement Jetè, rond de jambe, grand battement

22/01/2025 temp Levè  
Changement de piè  
Concetti di en dehors e en dedans  
en face ed epaulement  
Aplomb  
Ripasso Riscaldamento alla sbarra

Livello	data	Argomenti
	29/01/2025	teoria e pratica di pliè, tendus. Battement jetè, rond de jambe e grand battement. Punti della sala posizione di braccia e gambe en dehors e en dedans
	05/02/2025	ripasso teoria: pliè battement tendus battement jete pique rond de jambe grand battement jete ripasso pratica: riscaldamento alla sbarra pliè battement tendus battement jete pique
	12/02/2025	ripasso teoria punti della sala en dehors e en dedans aplomb posizione di piedi e braccia ripasso pratica riscaldamento alla sbarra polie battement tendus
	19/02/2025	ripasso pratica sbarra: pliè battement tendus battement jete pique rond de jambe grand battement
	26/02/2025	ripasso teoria e pratica: temp leve changement punti della sala posizione di braccia e gambe aplomb en face e epaulement
	05/03/2025	Riscaldamento alla sbarra Battement tendue Battement jete Rond de jambe Grand Battement Temps Leve Improvvisazione guidata con oggetto
	12/03/2025	ripasso conteggio bpm primo port de bras secondo port de bras temp leve changement pas de bourre chaine