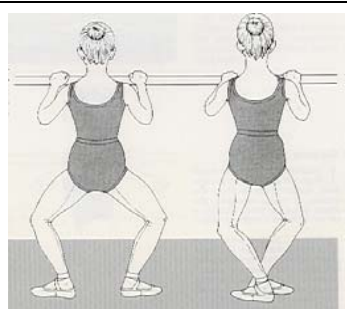
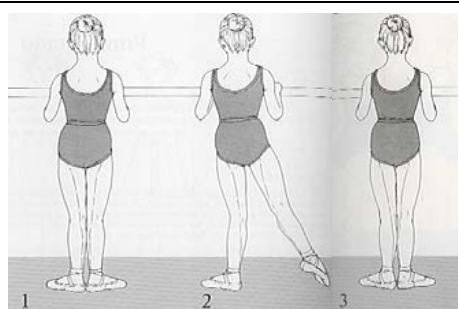
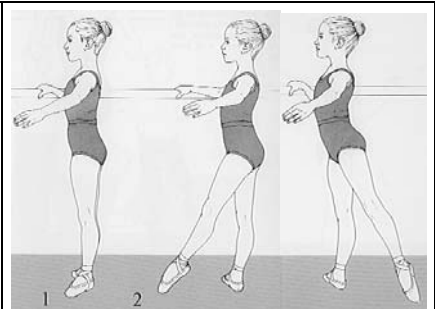
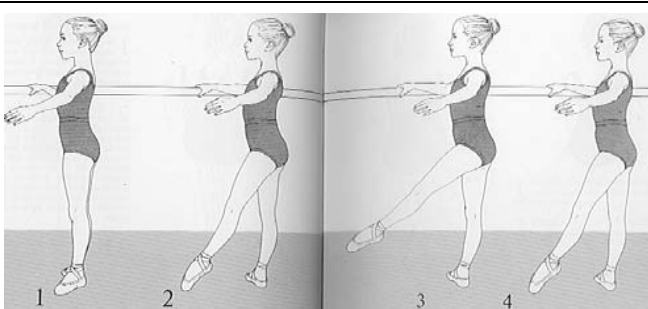


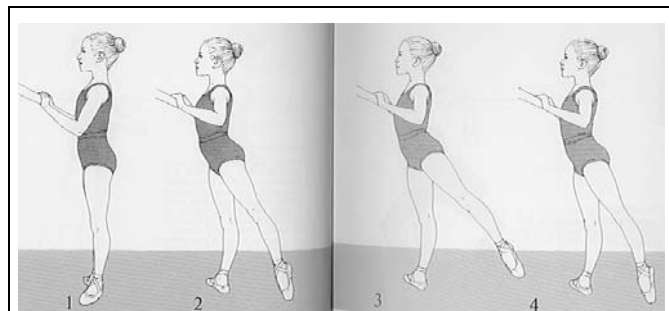
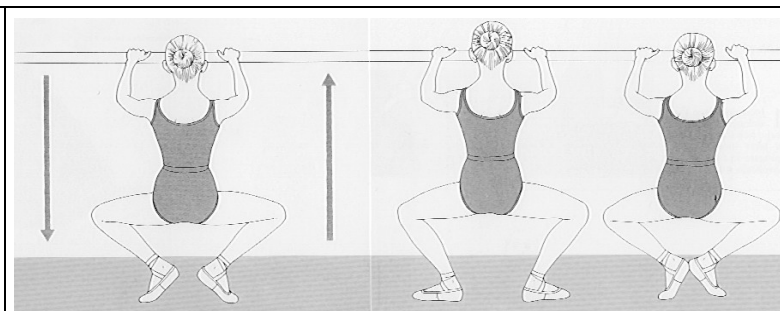
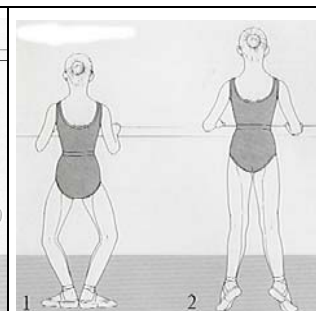
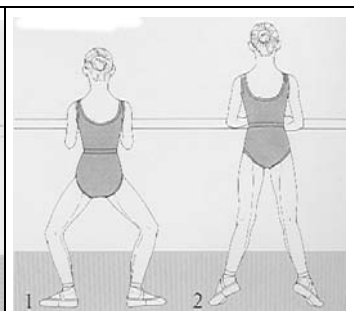
# Coreografia elementi di base

Ciro Miriani

			
<p><b><u>Demi-pliè</u></b> Con 1 piedi in 2° posizione, piegare un po' le ginocchia, spingendole in fuori finchè il ginocchio si troverà in linea con la punta. Ripetere in terza posizione Mantenere sempre i talloni a contatto con il pavimento</p>	<p><b><u>Battements tendus</u></b> 1°: Incominciate rivolti verso la sbarra con i piedi in prima posizione egualmente aperti; le mani non devono avere un'apertura maggiore delle spalle. 2°: Uscite lentamente da un lato con un piede, mantenendo il peso sulla gamba portante (quella che sta ferma), e la punta sul pavimento finchè il piede non sarà perfettamente teso, staccare il tallone dal pavimento con fatica premendo fortemente sui piedi. 3°: Riportare il piede alla 1° posizione rilassando prima le punte poi il collo del piede e appoggiando il tallone a terra riportarlo gradatamente in 1° posizione. Provare a dx e sx.</p>	<p><b><u>Battements tendu devant</u></b> 1°: Incominciare in 1° posizione con le gambe e i piedi ben girati in fuori. Mettete il braccio libero alla 2° posizione. Il braccio appoggiato alla sbarra deve essere rilassato e un po' in avanti rispetto al corpo. 2°: Portare il piede in avanti come è stato descritto per la 2° posizione tenendo il tallone della gamba che lavora nella stessa linea della 1° posizione. Quando la gamba è arrivata in posizione, assicurarsi che sia ben tesa e ben girata in fuori. Riportare lentamente il piede alla 1° posizione come avete fatto prima e verificare se l'allieva è in posizione corretta come quando ha iniziato. Così anche dietro</p>	<p><b><u>Gran battments devant (Preparazione)</u></b> 1°: Mettersi in 1° posizione con i piedi e il braccio libero alla 2° posizione. 2°: Puntate la gamba che si trova dall'altro lato della sbarra. 3°: Alzate la gamba in aria senza piegare il ginocchio della gamba portante e senza far oscillare la schiena. 4°: Abbassate la punta al pavimento. Ritornate lentamente in 1° posizione così i piedi si ritroveranno ugualmente disposti. Ripetere a dx e sx. Testa alta, busto eretto, sedere e pancia in linea con le spalle.</p>

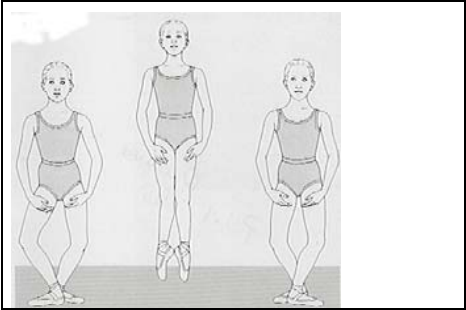
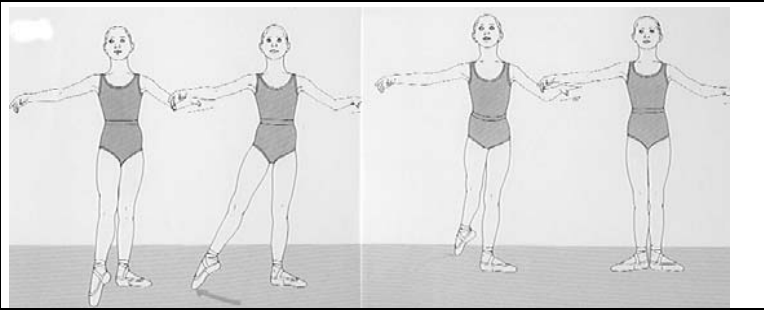
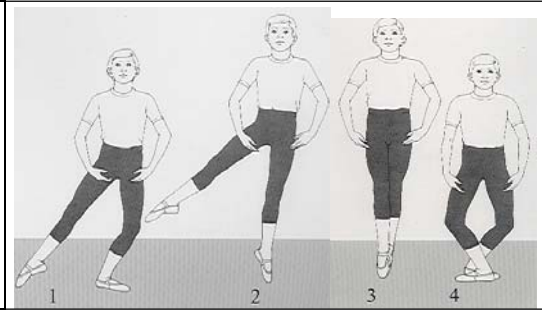
# Coreografia elementi di base

Ciro Miriani

			
<p><b><u>Gran battements derrière</u></b> 1°: Incominciare in 1° posizione di fronte alla sbarra. 2°: Stendere una gamba all'indietro. 3°: Alzare lentamente un po' la gamba dal pavimento mantenendo la schiena e le gambe ben tese. 4°: Riportare la punta sul pavimento. Chiudere il piede in prima posizione, assicurandosi che sia ben girato in fuori quando arriva. Ripetere a dx e sx. Testa alta, busto eretto, sedere e pancia in linea con le spalle.</p>	<p><b><u>Grand pliè</u></b> 1°: Grand pliè in 1° posizione i talloni dovranno alzarsi gradatamente dal pavimento, ma non senza essere passati prima per il demi-pliè. Le ginocchia devono essere sopra le punte, la schiena eretta e situata proprio sopra i piedi, controllare che le dita dei piedi siano tutte quante poggiate sul pavimento. Nella risalita abbassare subito i talloni senza permettere alla schiena di rilassarsi e alle ginocchia di cadere in avanti, fino a che le gambe non saranno completamente distese. 2°: Grand pliè in 2° posizione, il movimento resta come sopra descritto ma i talloni non devono in questo caso alzarsi dal pavimento. 3°: Grand pliè in 3° posizione, nel movimento di discesa fare attenzione che i talloni non girano verso l'interno, in questo caso come nella prima posizione si sollevano i talloni.</p>	<p><b><u>Relevès</u></b> 1°: Mettersi in prima posizione demi pliè, rilassare le spalle e tenere i gomiti delle braccia in leggermente infuori rispetto alle mani. 2°: Spingendo i talloni a terra stendere velocemente le ginocchia e alzarsi con forza in mezza punta, serrando un pò i piedi e mantenendo il corpo ben eretto. Abbassare insieme i talloni con un movimento lineare senza tremolio.</p>	<p><b><u>Relevès in 2° posizione</u></b> 1°: Mettersi in 2° posizione demi pliè, rilassare le spalle e tenere i gomiti delle braccia in leggermente infuori rispetto alle mani. 2°: Relevès sollevando i piedi in mezza punta. Abbassare insieme i talloni con un movimento lineare senza tremolio.</p>

# Coreografia elementi di base

## Ciro Miriani

		
<p><b><u>Changements</u></b></p> <p>1°: Demi pliè in 3° posizione con il piede destro davanti e le braccia in bras bas ( braccia basse). Schiena eretta spalle rilassate, pancia e sedere in lineal con le spalle.</p> <p>2°: Saltare in alto stendendo completamente le gambe e i piedi, mantenendo una postura in volo corretta, con tutti i segmenti corporei in linea.</p> <p>3°: Scendere dolcemente in demi pliè con il piede sinistro in 3° posizione. ( Il cambio dei piedi avviene durante la fase di discesa).</p>	<p><b><u>Ronds de jambe à terre</u></b></p> <p>1°: Dalla 1° posizione far scivolare la gamba destra in avanti finchè il piede non sarà completamente teso.</p> <p>2°: Portare la gamba completamente stesa alla 2° posizione manteneto la punta sul pavimento, disegnando un semicerchio a terra, il ginocchio è girato in fuori.</p> <p>3°: Continuare a girare la gamba tesa e il piede fin dietro il corpo,la punta è ancora appoggita al pavimento, mentre il tallone è di fronte alla 1° posizione, ( disegnare il secondo semicerchio a terra ).</p> <p>4°: Chiudere il piede in 1° posizione,assicurandosi che arrivi rilassato e senza permettere che l'anca cada in avanti.</p> <p>Ripetere anche a sx.</p>	<p><b><u>Assablès</u></b></p> <p>1°: Cominciare in 5° posizione, sinistra avanti, eseguire un battments glissè alla 2° posizione, con il piede dietro che inizia a sollevarsi dal fondù.</p> <p>2°: Aiutati dalla forza della estensione saltare in alto stendendo completamente le gambe e il piede sinistro.</p> <p>3°: Mentre si scende portare la gamba destra davanti alla sinistra appoggiando un piede davanti all'altro,(assablès).</p> <p>4°: Abbassare i piedi e le gambe in 5° posizione demi pliè, stendere le ginocchia e poi ripetere con il piede sinistro avanti.</p>

# Coreografia elementi di base

## Ciro Miriani

<p style="text-align: center;"><u>Dèveloppès</u></p> <p>1°: Iniziare in 5° posizione con il braccio in bras bas. Alzare il piede in avanti con la punta ben tesa e farla scivolare davanti sulla gamba di terra proprio sotto il ginocchio mantenendo la coscia aperta.</p> <p>2°: Sollevare la coscia alla stessa altezza cominciare ad aprire la gamba spingendo prima la parte bassa così da mantenere ben ferma l'articolazione dei fianchi.</p> <p>3°: Stendere completamente la gamba in aria cercando di alzare dolcemente il ginocchio senza strappare l'articolazione, mantenendola sostenuta per un secondo.</p> <p>4°: Mantenere la schiena ben tesa, abbassare dolcemente la gamba finchè la punta del piede non raggiunge il pavimento, quindi tornare alla 5° posizione esercitando una buona pressione. Abbassare il braccio in bras bas mentre si richiude il piede.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Dèveloppès derrière</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Dèveloppès alla seconda</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Grands battements</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>Grands battements alla seconda e derrière</u></p>
<p style="text-align: center;"><u>L'istruttore deve scrivere nelle caselle soprastanti come secondo il suo parere possano essere eseguiti i suesposti esercizi e normalmente farli eseguire all'allieva.</u></p>				

