

Preparatório

Agosto

Fita: 5004 (A)

Nº 6 (B)

Nº 6 ① Aquecimento
(424-436- Skip na barra
449)

② Plié (1ª pos)

(001- 1ª pos - 2 demi- pliés (br. em 1ª pos) elevando calcanhar D e E
020-043) 1 grand plié
port des brás e prepara 2ª

2ª pos - Idem a 1ª pos

5ª pos - 2 grand pliés

souplesse à frente com braço em 5ª pos. 2x

Tendu fecha 5ª pos atrás, 2 grand pliés, balance em todo o pé.

③ Tendu - posé (1ª pos. frente à barra)

(042-058 Tendu ao lado, posé, puxa a perna em todo o pé até 1ª pos.
073) 2x com I, 2x com E

Repete com posé- plié

④ Tendu (5ª pos)

(073-082) Tendu, flex, estica, fecha 5ª pos.

(088-096) Em cruz.

2 ao lado fechando com plié na 5ª pos.

4 mov. de arrebita - estica o pé ao lado.

⑤ Bateria (5ª pos. prepara pé ao lado)

(103-112) 7 petit battements marcados, estica perna ao lado com plié para fora 2x

(120) 8 frapé batu, balance sur le coup de pied em todo o pé, braços em 1ª alta.

⑥ Rond (1ª pos)

(120-133) 3 ronds pointé en dehors duro, fecha 1ª.

(145-157) Passé (au mollet), developé à second, pointé, fecha 1ª pos.

Idem com plié e braços. No pointé plié.

Arabesque de perfil.

⑦ Grand battement (1ª pos. costas à barra)

(170-178) 3 grand battements jeté

2 sobressous em 1ª pos

Repete ao lado. Idem perna E.

Centro

① Tendu (1ª pos)

(170-178) Braços em 1ª, Tendu à frente, degagé, pointé, fecha 1ª.

(185-192) 2 demi-pliés, estica 2x
Idem com perna E

② Abertura

(200-215) Sentadas, pernas em 2ª pos, mão D apoiada na frente do corpo com a palma da mão no chão, mão E atrás. 6 insistências para a D com br. em 3ª pos., volta a pos. inicial no 7-8.
Idem E. Repete

③ Adágio (3ª pos)

(216-230) Port des bras com os 2 braços pela frente até 5ª pos.

Rotação do corpo para D e E, abre os braços pelos lados.

Arabesque, leve epoulé com braço E à frente, depois com D.

1ª arabesque para D e E - 2x

Muda o peso, fecha 3ª com E à frente.

(232-240) ④ Giro

(241-250) Olha, olha; muda em 1/2 ponta, com braços

(294-304) ⑤ Salto

(304-314) Grand jeté en tournant

⑥ final

(316-332) 3 changements, 1 sobressou 4x

(456-456) ⑦ Reverence

(450-455)