

Aula

Ricardo Ordóñez

18-9-1974

Baera

1º exercício → Primeira posição, braço aberto  
Abre o braço e vai acima  
2 demi-plié, abre o braço ao lado  
Tendu, en dedans, en dehors. Vai a second, através de rond. En dedans, en dehors. Fecha primeira plié.  
Prepara o braço novamente.  
Repeti en arrière.

2º exercício → Primeira posição, braço fechado. Prepara simples.  
1 grand-plié. Soutisse reunião en avant.  
Segunda posição. 1 grand-plié. Soutisse en avant e en arrière.  
Vai a quarta através de rond. Soutisse a frente e en arrière. Abre o braço ao lado.  
Fecha quinta por degagé. Dois grand-plié. Sobre o braço. Soutisse à frente, circundação, (à baera), vibra atrás. Retorna a posição. Novamente soutisse en arrière, circundação, fecha 5º, braço fechado

3º exercício → Quinta posição, braço second.  
2 tendu à frente, plié.  
Repeti por três.  
2 tendu ao lado, plié. Rond marcada.  
Repete por três.

4º exercício → Quinta posição.  
Dois degagés ao lado, piqué, fermé (repeti)  
En avant, second, en arrière, second (fechando primeira)  
Três degagés fechando primeira e o quarto fecha quinta atrás.  
Recomeça por três.

5º exercício → Grand preparação (rond em plié, levando o braço à frente e ao lado)  
Quatro rond en dehors, par terre.  
Grand rond-jambe en l'air. (em 4 tempos). Passa o pé para a frente por degagé.  
Repeti en dedans. Cai em 4º plié à frente, relevé, plié, relevé, soutisse en avant. Soussu, fecha 5º (ainda em meia-ponta alta) Soutisse en arrière.  
Balance en sur le cou de pied (atrás) com os dois braços em cima.

6º exercício → Quinta posição. Prepara perna e braço ao lado.

Três foudu progressivos. No último, 90°, vai a second através de roud, posé, fecha quinta atrás.

Recomeça em arrière

Ao lado quatro foudu progressivos. relvé, braço em cima. Foudu (sur le cou de pied) Passé, développé. Braço em quinta. Soussu, fouette.

7º exercício → Quinta posição.

Três roud em dehors (ao lado, 90°)  
Posé,

Relvé attitude em avant  
Posé plié (braço ao lado)  
Relvé attitude em arrière

Fica em posé plié ao lado. Fecha quinta.

8º exercício → Quinta posição, braço aberto.

Grand-plié.

Demi-plié, passé, développé. second Foudu, relvé développé à frente. Fouette (fica arabesque) Penchée. Volta arabesque.

Foudu, soussu, passé, développé a second Fouette, frente à barra.

Arabesque Allongée. Retorna a posição anterior (arabesque)

Demi-promenade. Arabesque, relvé, balance Ferme

9º exercício → Quinta posição. Braço aberto. Port-de bras, vai em cima.

Três digagés a frente

Três frappe ao lado (braço em 1º)

Repete por trás.

10º exercício → Croisé à barra

Attitude em avant (perna barra)

Braço ao lado

Dois demi-plié. Relvé. Souplisse em arrière (em meia-ponta alta).

Baixa talon. Estica a perna. Souplisse ao pé. Allongée. Retorna.

Em l'air. Fica com o braço em cima.

Baixa talou. Fechada.

Attitude à barrea (em second)

Plié, estira, plié, releve.

Souplesse em arrièrè.

Baixa talou. Estira a perna.

Souplesse atrás. Retorna. Allongée. Ritoma. Tira a perna. Fechada.

Attitude em arrièrè

Braco ao lado.

Demi plié, estira, demi-plié, releve. Souplesse em avant.

Baixa talou, ritica attitude sustentada.

Développe, arabesque penchie. Retorna

Sustentada arabesque braco em cima.

Fechada.

11º exercício → Quinta posição. Prepara braco em cima.

Dois grand battement à frente.

Passe com a perna de trás. Attitude em plié, croisé.

Ao lado, igual.

Atrás idem.

Ao lado, dois grand battement, dégagé plié soutenu.

12º exercício → Frente a barrea. Segunda posição bem ampla.

Tombe à direita. Retoma. Tombe à esquerda. Souplesse em arrièrè.

$\left. \begin{matrix} g \\ f \\ a \\ 2 \\ 7 \end{matrix} \right\} \begin{matrix} Fouetti. Souplesse em avant. \\ Fouetté, souplesse em avant. \end{matrix}$

Vira de frente novamente. Plié. Extensão atrás. Volta por plié. Estira.

Leva braços para quinta. Descansa.

Abre os braços em segunda e fecha 12.

Solta a cabeça bem abaixo.

## Centro

1º exercício → Primeira posição. Prepara Segunda posição de braços, saindo da primeira.  
Tendu plié ao lado (direita, esquerda) 2x.  
Demi-plié, relevé. Sossou 5ª (sem descer da meia-ponta). \*

Dois changement. No última cai em primeira.

Recomeça.

\* o relevé e a quinta posição precisam ser sustentados

2º exercício → Quinta. Sai de primeira (os braços) primeiro o direito e depois o esquerdo, vindo à 2ª.  
Tombé atrás. Braços em 2ª ainda. Fica digagé a frente. Sobes a perna. Grand eoud com braços em 5ª, sustentando arabesque atrás com os braços em 2ª. Fermez.

Développe' écarté. Posé. Attitude foyette, gira em dehors.

Arabesque demi-plié, croisé. Toca o pé em digagé atrás. Allongée, port de bras. Circundação do tronco. Sobes, fica em digagé atrás. Epole

Pirouette em dedans, braços em 5ª.

Fecha 5ª, port de bras pela frente e por cima.

3º exercício → 4 sissoues (3ª de braços)  
3 Coupé ballonné sauté (braços em 1ª)  
1 coupé assemblé  
Outro lado idem.

## PONTA

1º exercício → 5ª. Direita atrás Braço em 3ª.

(2x) Glissade, relevé développé

Glissade, relevé développé, dois ballonnés

D.B.S.: Glissade: - par terre.

- braço em segunda

- de face.

IMPORTANTE: Relevé développé bem a second.

2º exercício → Pos coure em 5º posição diagonal.

Bracos: - Saem de 1º, vai desenvolvendo ate 2º  
- Bem amplos

- OBS:
- As pernas podem ser um pouco flexas, mas os glúteos firmes. Devem ser independentes do torso.
  - Não é arrastado, é picado.
  - A perna de trás, ajuda a dar frente.
  - Fazer pela esquerda também.

3º exercício → Failli, arabesque (3x)

Failli, 4º. Pivouette attitude (braco em 3º)

4º exercício → 8 echappés

8 passés-retiré recuando

Vem a frente igual

Echappé croisé, effacé, croisé e effacé

5º exercício → Perna atrás

Pas de valse (balancé) recuando

Piqué arabesque ~~em~~ demi-plié.

Cabriolé

Soutenu, bracos em 5º.

Outro lado mesma coisa

6º exercício → 6º posição

Sobe os bracos pela lateral

Desce pela frente

Bracos de 1º a 3º, fecha 5º e desce por 2º posição de bracos. (Dir. e esq.)

Leva bracos à frente e souplesse en arrière.

Vira croisé, em dégagé à frente.

Souplesse ao pé, Outro lado.