

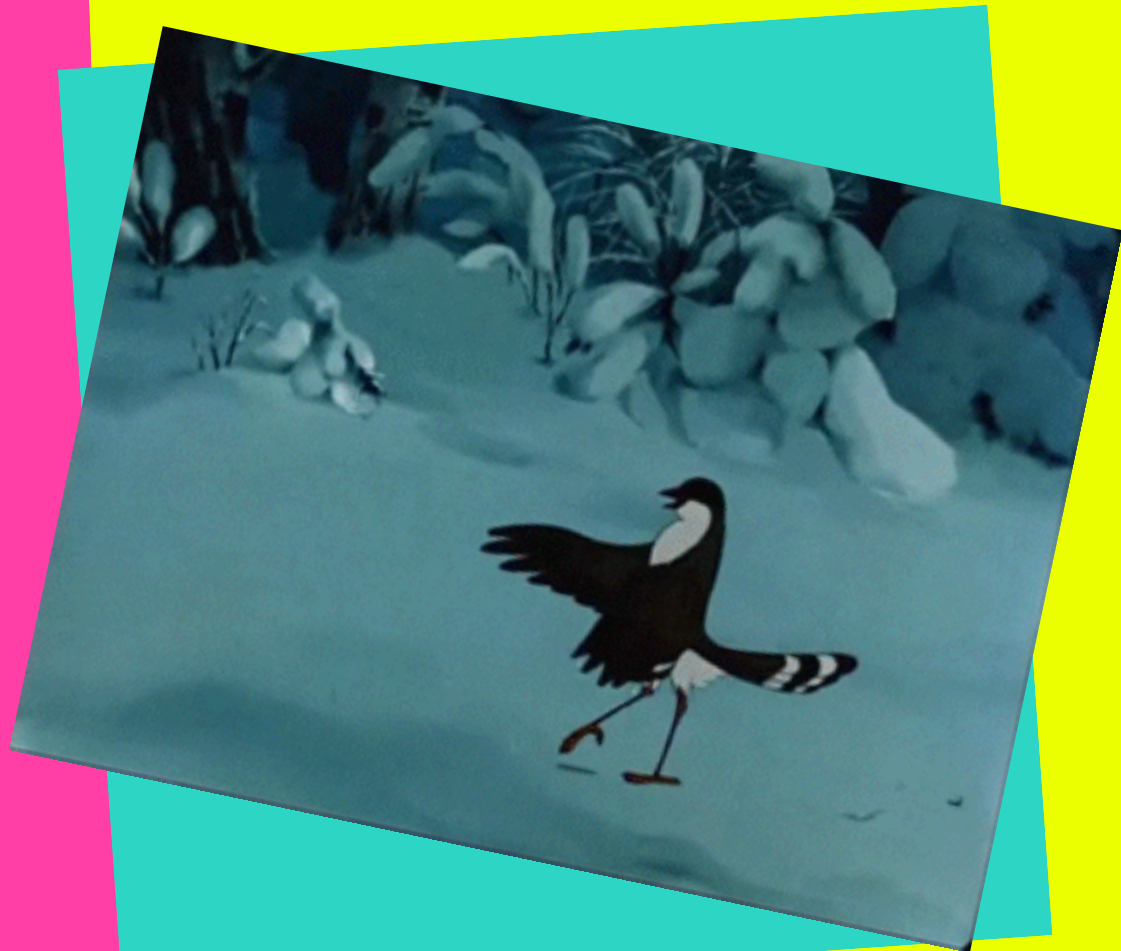
Professor Renan



BALET PARA TODOS

Aula 4

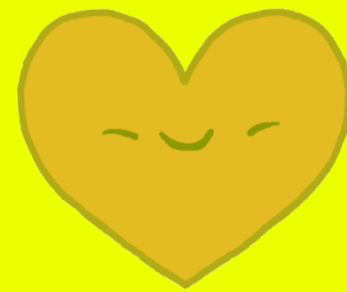
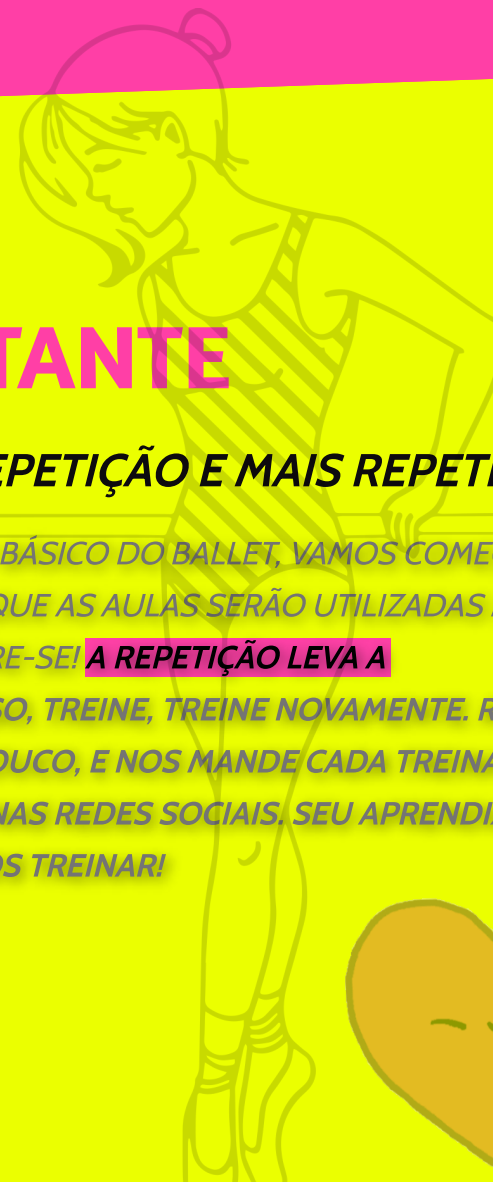




# IMPORTANTE

## AULA COM REPETIÇÃO E MAIS REPETIÇÃO

APÓS ENTENDER O BÁSICO DO BALLET, VAMOS COMEÇAR OS TREINOS. NOTARÁ QUE AS AULAS SERÃO UTILIZADAS MUITAS REPETIÇÕES. LEMBRE-SE! **A REPETIÇÃO LEVA A PERFEIÇÃO** POR ISSO, TREINE, TREINE NOVAMENTE. RESPIRE, TREINE MAIS UM POUCO, E NOS MANDE CADA TREINAMENTO, MARQUE A GENTE NAS REDES SOCIAIS. SEU APRENDIZADO É PRIORIDADE. VAMOS TREINAR!



# BATTEMENTS JETÉ

- *Battement jeté frente, lado e trás na primeira posição*
- *Com Demi-Plié todos os lados de primeira posição*
- *De quinta, frente e trás e lado (devant, a la second e Derrié)*
- *Com Posé Derrié de primeira e quinta*
- *Com Demi-Plié na segunda posição sem transferência*
- *Passé par terre*



## BATTEMENTS JETÉ

*Vamos começar a treinar os jetés conhecendo o passo. vamos iniciar ele na primeira posição, lançando a perna na frente, lado e trás em contagem de 4. uma para lançar, outra para permanecer no lugar, a terceira e a quarta para voltar. treinar em todas as direções.*



## Demi-Plié de 1ª posição

*Vamos juntar os jetés conhecido no exercício com um demi-plié. vamos iniciar ele na primeira posição, lançando a perna na frente junto ao demi-plié, lado e trás em contagem de 4. uma para lançar, outra para permanecer no lugar, a terceira e a quarta para voltar. treinar em todas as direções.*



## 5ª (Devant, a la seconde e Derrié)

*Vamos juntar os jetés conhecido no exercício. utilizar somente a 5ª posição. Dançando a perna na frente, lado e trás em contagem de 4. uma para lançar, outra para permanecer no lugar, a terceira e a quarta para voltar. treinar em todas as direções.*



## Passé par terre

*Vamos transferir o Devant para o Derrié.  
Sem transferência, sem En L'air,  
mantendo o En Dehors.*