

Professor Renan



# BALET PARA TODOS

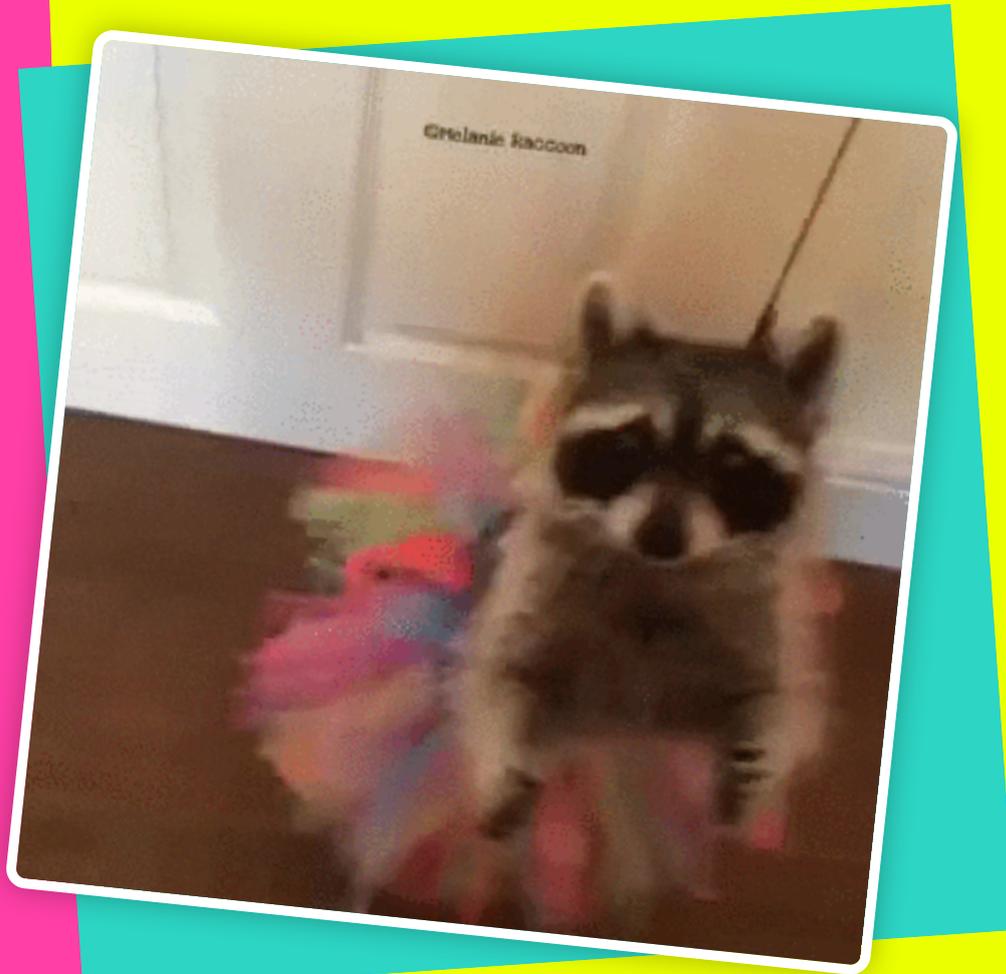
Aula 02



## IMPORTANTE!

### **O BALLET É DISCIPLINA E TREINO!**

*NOTARÁ QUE DURANTE AS AULAS DE BALLET, TEREMOS QUE TREINAR A CABEÇA, EN DEHORS, BRAÇO, QUADRIL ENCAIXADO, PEITO ABERTO, PESCOÇO A LONGADO, OLHAR TRIUNFANTE, BRAÇOS E MÃOS SUAVES, EQUILIBRIO, FORÇA, RESISTÊNCIA, EXPRESSÃO FACIAL, CORPORAL... E AINDA APRENDER A SUBIR E BRILHAR NA PONTA. POR ISSO VAMOS COM CALMA, NÃO VAMOS SE AFOBAR EM APRENDER TUDO EM 1 DIA. AO LONGO DO TEMPO O SEU CORPO VAI SE ACOSTUMAR. É DIFÍCIL, MAS VAI DAR CERTO!*



# IMPORTANTE!

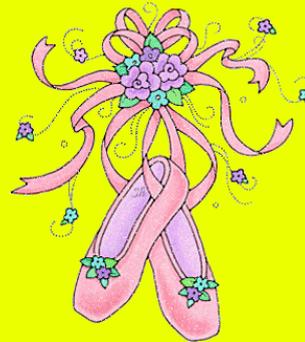
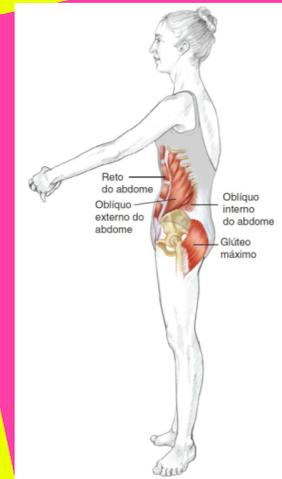
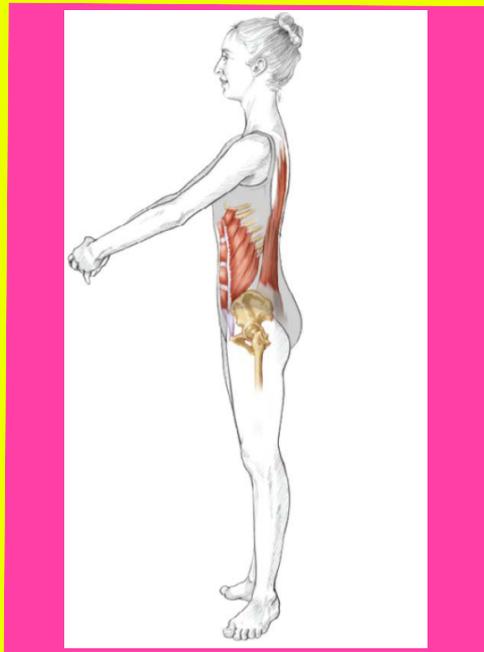
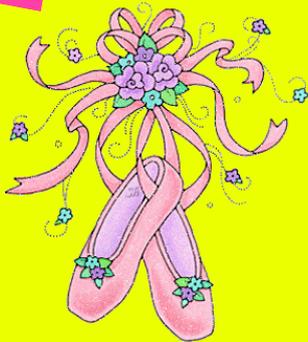
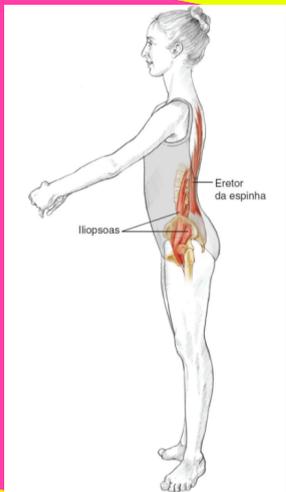
## ***VEREMOS AGORA O BÁSICO DO BALLET***

*COMEÇAREMOS A APRENDER OS PASSOS DE BALLET. MAS ANTES DISSO, VEREMOS UM POUQUINHO DAS POSIÇÕES DA BAILARINA/BAILARINO. NOTARÁ QUE CADA OLHAR TEM UMA TÉCNICA E VAMOS, COM CALMA E PACIÊNCIA APRENDER TODAS ELAS.*

NESSA AULA VOCÊ APRENDERÁ:

- 1-POSIÇÕES DAS PERNAS
- 2-POSIÇÕES DOS BRAÇOS
- 3-DEMI, PLIE E GRAND PLIE
- 4-BARRA, CENTRO E DIAGONAL

# POSTURA



# POSIÇÕES DAS PERNAS



primeira



segunda



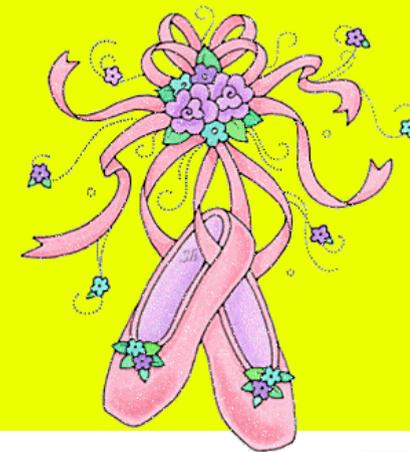
terceira



quarta



quinta



# PORT DE BRÁS

*As posições dos braços (Port de Brás), são de extrema importância no ballet para suavizar cada movimento e te dar equilíbrio em movimentos mais extremos. Iremos aprender as 4 principais para aperfeiçoar cada uma.*

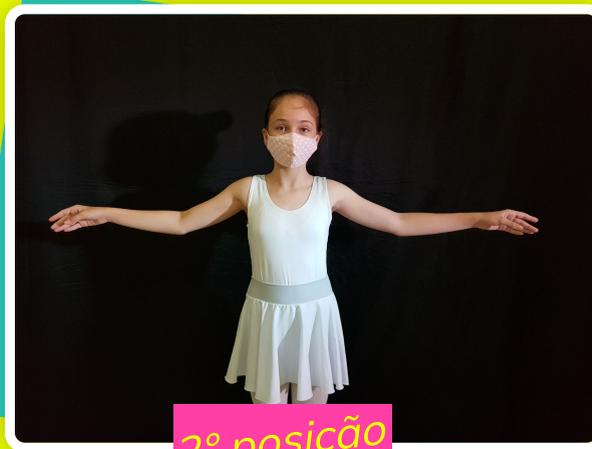
*Vamos lá?*



bras bas



1º posição



2º posição



3º posição

# PLIÉ



*Chegamos ao passo mais importante pro ballet (em minha opinião). O movimento que serve para o aperfeiçoamento dos saltos (para um salto muito maior), impede de danos futuros e suaviza todos os movimentos que nele se utiliza. É importante dar um destaque nesse movimento. seu joelho agradece.*

# DEMI-PLIÉ, PLIÉ E GRAND PLIÉ



- Flexão das pernas
- Pernas En Dehors
- Movimento simples e suave

*Demi-plié*



- Média flexão das pernas
- Máxima queda sem elevar calcanhar

*plié*



- Grande Flexão das pernas
- Perna En Dehors
- Elevação dos calcanhares
- Grande movimento

*grand-plié*

# RELEVÉ



*Elevação do corpo. Contato com a ponta ou meia ponta da bailarina sem que tenha um plié. (sem dobrar o joelho)*



## COUPÉ/SUR LE COU DE PIED

*Muitas vezes referido como sur le cou de pied, esta posição é realmente dividida em três: sur le cou de pied devant (com o calcanhar no osso do tornozelo e os dedos do pé enrolados ao redor do tornozelo), sur le cou de pied derriere (com o calcanhar na base da panturrilha e os dedos apontados para fora) e a posição “condicional” em que o dedo do pé está apontado para a frente da perna e os dedos do pé tocam o osso do tornozelo.*



## RETIRÉ / PASSÉ

*No retiré o movimento inicia com os dois pés no chão en dehors (comumente em 2ª), um permanece de apoio enquanto o pé de trabalho é levantado em ponta à frente (devant), atrás (derrière) ou ao lado (de côté) do joelho de apoio. Essa perna de trabalho mantém dobrada a là second en l'air (no ar). Por outro lado o passé é considerado como um movimento onde o pé de trabalho passa pelo joelho do pé de apoio. Exemplo: Passar o pé de trabalho que estava à frente do joelho para trás dele ou de trás para frente.*



# OBRIGADO!



BALET PARA TODOS