

Professor Renan



BALET PARA TODOS

Aula 3



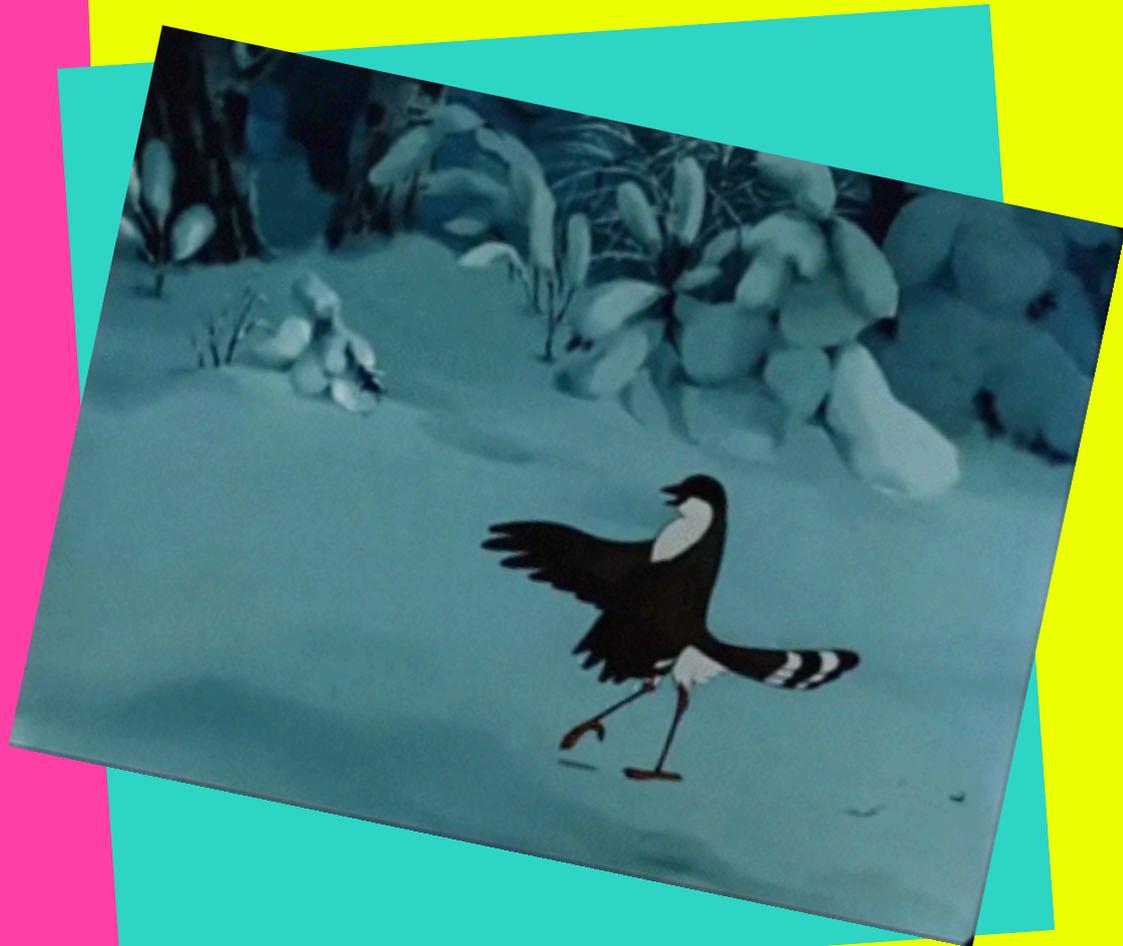
MOVIMENTO EDITAL
**MEN
TAR**
CULTURA
ESPORTE
LAZER

PROGRAMA
Mais **MT**

SECEL
Secretaria de
Estado de Cultura,
Esporte e Lazer



Governo de
**Mato
Grosso**



IMPORTANTE

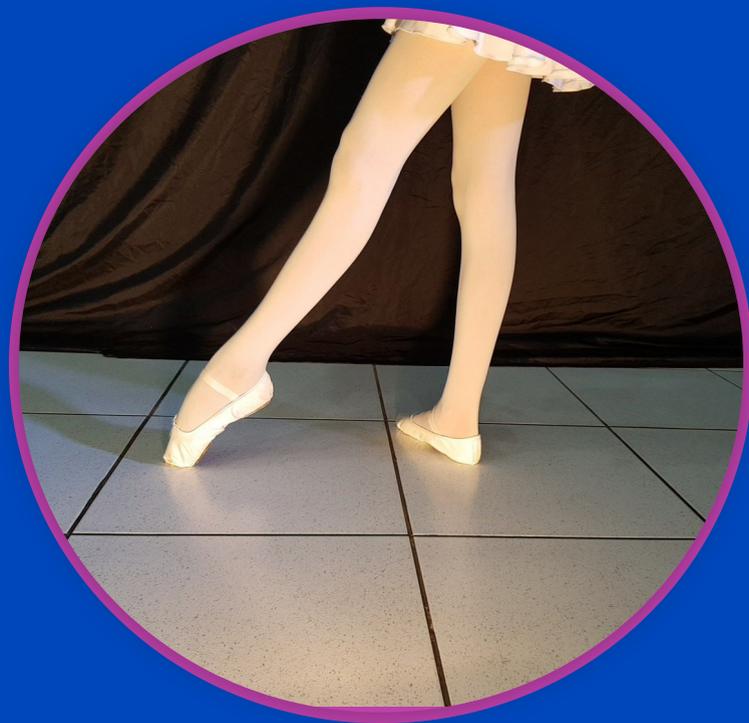
AULA COM REPETIÇÃO E MAIS REPETIÇÃO

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!



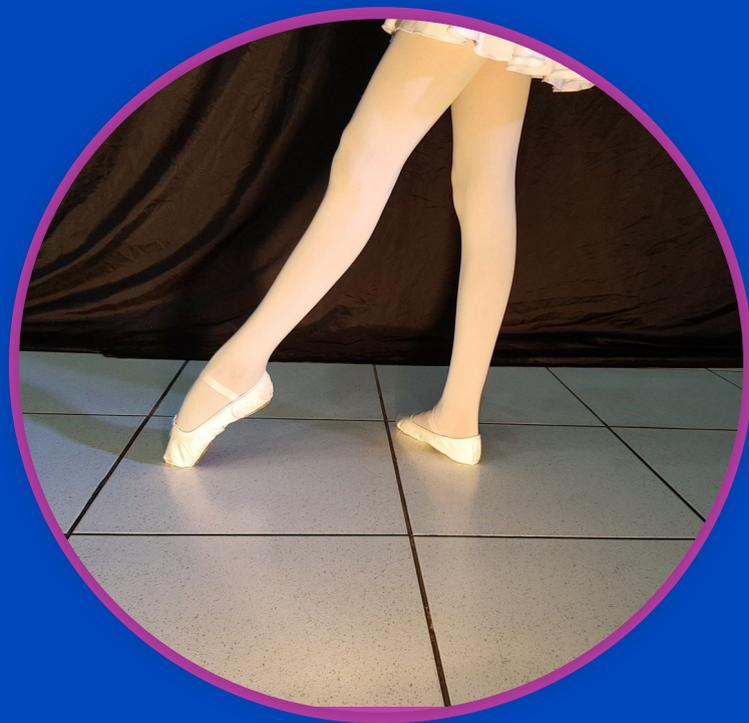
BATTEMENTS TENDUS

- *Battement tendu 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 Demi-plié de quinta posição, 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 TENDUS DE 1ª POSIÇÃO

Vamos começar a treinar os Battements Tendus conhecendo o passo. vamos iniciar ele na primeira posição, arrastando a perna na frente, lado e trás em contagem de 4. dois tempos para esticar, outros 2 tempos para voltar. treinar em todas as direções e depois com a outra perna.



BATTEMENTS TENDUS DE 1ª POSIÇÃO COM DEMI-PLIÉ

Vamos iniciar o movimento na primeira posição, começando arrastando a perna na frente, lado e trás em contagem de 4 e voltando usando um Demi-Plié. dois tempos para esticar, outros 2 tempos para voltar (1 entrando no demi-plié, o outro tempo voltando o demi-plié). treinar em todas as direções e depois com a outra perna.



BATTEMENTS TENDUS DE 5ª POSIÇÃO

vamos iniciar ele na quinta posição, arrastando a perna na frente, lado e trás em contagem de 4. dois tempos para esticar, outros 2 tempos para voltar. treinar em todas as direções e depois com a outra perna.



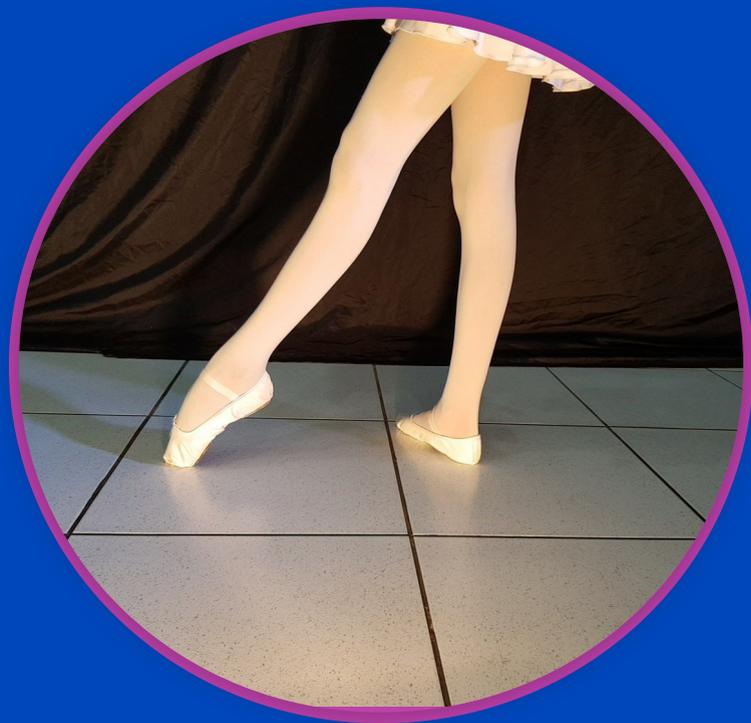
BATTEMENTS TENDUS DE 5ª POSIÇÃO COM DEMI-PLIÉ

Vamos iniciar o movimento na primeira posição, começando arrastando a perna na frente, lado e trás em contagem de 4 e voltando usando um Demi-Plié. dois tempos para esticar, outros 2 tempos para voltar (1 entrando no demi-plié, o outro tempo voltando o demi-plié). treinar em todas as direções e depois com a outra perna.



COM DEMI-PLIÉ NA SEGUNDA POSIÇÃO SEM TRANSFERÊNCIA

Vamos iniciar o movimento na quinta posição, começando arrastando a perna na frente, lado e trás em contagem de 4 e voltando usando um Demi-Plié. dois tempos para esticar, outros 2 tempos para voltar (1 entrando no demi-plié, o outro tempo voltando o demi-plié). treinar em todas as direções e depois com a outra perna.



PASSÉ PAR TERRE

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



OBRIGADO!



BALET PARA TODOS