



FOLKLORIADES - Formation des danseurs

1) ATTITUDE SUR SCENE :

Dos droit, épaules basses, cou étiré, regard au 1° balcon, pieds légèrement ouverts (1° position classique).

2) TRAVAIL DES PIEDS ET CHEVILLES - Musique 1 Suavito 2 :45

- Face à une chaise, mains appuyées au dossier.
- 3 fois 8 temps sans rien.
- Déroulement des chevilles sur genoux tendus 8 fois.
- Déroulement des chevilles sur genoux pliés 8 fois.
- Plier 2 jambes, tendre, relever et poser 2 fois lents 8 fois rapides.
- Cercle cheville droite en dehors. 8 fois.
- Cercle cheville gauche en dehors. 8 fois.
- Cercle cheville droite en dedans. 8 fois.
- Cercle cheville gauche en dedans. 8 fois.
- ½ pliés (2 fois).
- 1 grand plié étiré, bras gauche vers la droite.
- Bras droit vers la gauche.
- Pointé pied droit au genou gauche en ouverture. Fermer, ouvrir et poser.
- Pointé pied gauche au genou droit en ouverture. Fermer, ouvrir et poser. 6 fois.
- En 1° position devant lever jambe droite, poser, lever côté et poser. 6 fois.
- Changer de côté 6 fois.
- Un cercle lent à droite avec la tête.

3) TRAVAIL DU BUSTE DES BRAS ET DES JAMBES. - Musique Cesaria Evora 6 3 :30.

- 3 respirations.
- Position pieds parallèles, bassin fixe.
- Isolations :
- Tête + cercle à droite. Idem à gauche.
- Buste étirement avec bras 8 fois.
- Bassin avant milieu arrière milieu 3 fois. + 1 fois cercle à droite
- Bassin arrière milieu avant milieu 3 fois. + 1 fois cercle à gauche. Côté droit et milieu, côté gauche milieu 8 fois.
- Lever de jambe droite 8 fois.
- Lever de jambe gauche 8 fois.
- Lever de jambe droite 4 fois.
- Lever de jambe gauche 4 fois.
- Lever de jambe droite 2 fois.
- Lever de jambe gauche 2 fois.
- Lever de jambe droite 1 fois.
- Lever de jambe gauche 1 fois.
- Etirement des bras au dessus de la tête :
- Lever bras droit vers la gauche, plier les jambes et lever bras gauche vers la droite 4 fois.
- Allonger le bras droit vers la gauche puis plier les jambes et allonger le bras gauche vers la droite 4 fois.
- Bras en bas droit et gauche.
- Bras côté droit et gauche 4 fois

4) BARRE

Expliquer les 3 positions des pieds en première, seconde et troisième, expliquer la position des bras légèrement arrondis. (Exemple avec tenue de robe)

Musique Vente años 3 :33.

Pliés :

- En première : 2 demi pliés, un grand plié, étirement latéral bras droit, bras gauche.
- En seconde : 2 demi pliés, un grand plié, étirement latéral bras droit, bras gauche.
- En troisième : 2 demi pliés, un grand plié, pieds parallèles, étirement dos plat, remonter dos plat.
- En troisième : 2 demi pliés, un grand plié, pieds parallèles, étirement dos plat, remonter dos rond en pliant les jambes.
- Idem de l'autre côté.

Pointés et jetés : Musique Compay secundo 2 :20.

En première :

- Pointé devant, côté, derrière et coté 2 fois
- 8 pointés sur le côté (lent)
- 2 jetés devant, côté, arrière et côté
- 4 pointés en seconde et 4 jetés devant et derrière la cheville. Un grand port de bras
- Idem de l'autre côté

Ronds de jambe à terre Musique Waltz2 Chostakovitch 3 :00.

En première :

- Glisser le pied droit devant, côté, derrière 4 fois. (lent)
- 4 fois suivi
- Lever la jambe quatrième en l'air devant, venir au genou, quatrième arrière, venir au genou.
- Idem de l'autre côté.

Ports de bras filles et garçons.