

Argomenti Lezioni

Livello
BASE

data	Argomenti
02/10/2024	Agrippina Vaganova: la sua storia
09/10/2024	Spiegazione significato BPM e conteggio musicale
16/10/2024	Ripasso significato BPM e conteggio musicale e spiegazione pas de bourrè, alla sbarra.
23/10/2024	Ripasso pas de bourrè alla sbarra, spiegazione pas de bourrè al centro con braccia, temp levè e changement con musica
30/10/2024	spiegazione pirouettes alla sbarra, temp levè e changement de piè
06/11/2024	ripasso di tutto il programma base 2
13/11/2024	spiegazione della dizione italiana, spiegazione pirouettes alla sbarra
20/11/2024	La dizione italiana, gli omonimi e ed o
27/11/2024	Ripasso sbarra dai pliè ai grand battement
04/12/2024	RIPASSO TEORIA E PRATICA ALLA SBARRA DAI PLIÈ AI GRAND BATTEMENT, PIROUETTES ALLA SBARRA E TEMP LEVE E CHANGEMENT AL CENTRO
11/12/2024	ripasso esercizi sbarra e salti al centro
18/12/2024	ripasso concetti della sbarra dai pliè ai rond de jambe
08/01/2025	Punti della sala Posizionidei piedi Posizionidellebraccia Battement tendu alla sbarra Battement jete alla sbarra
15/01/2025	riscaldamento alla sbarra, battement Jetè, rond de jambe, grand battement
22/01/2025	tempLevè Changement de piè Concetti di en dehors e en dedans en face ed epaulement Aplomb Ripasso Riscaldamento alla sbarra

Livello	data	Argomenti
	29/01/2025	teoria e pratica di pliè, tendus. Battement jetè, rond de jambe e grand battement. Punti della sala posizione di braccia e gambe en dehors e en dedans
	05/02/2025	ripasso teoria: pliè battement tendus battement jete pique rond de jambe grand battement jete ripasso pratica: riscaldamento alla sbarra pliè battement tendus battement jete pique
	12/02/2025	ripasso teoria punti della sala en dehors e en dedans aplomb posizione di piedi e braccia ripasso pratica riscaldamento alla sbarra polie battement tendus
	19/02/2025	ripasso pratica sbarra: pliè battement tendus battement jete pique rond de jambe grand battement
	26/02/2025	ripasso teoria e pratica: temp leve changement punti della sala posizione di braccia e gambe aplomb en face e epaulement
	05/03/2025	Riscaldamento alla sbarra Battement tendue Battement jete Rond de jambe Grand Battement Temps Leve Improvvisazione guidata con oggetto
	12/03/2025	ripasso conteggio bpm primo port de bras secondo port de bras temp leve changement pas de bourre chaine

Livello	data	Argomenti
	19/03/2025	ripasso teoria e pratica sbarra riscaldamento alla sbarra plie battement tendus battement jete grand battement ripasso teoria dizione italiana
	26/03/2025	ripasso teoria e pratica sbarra riscaldamento plie batytement tendus battemet jete piqyue rond de jambe grand battement video dance
	02/04/2025	ripasso teoria dizione italiana punti della sala posizione braccia posizione piedi aplomb conteggio b.p.m. En face e aplomb ripasso pratica riscaldamento alla sbarra plie
	09/04/2025	primo e secondo port de bras pirouettes alla sbarra battement jete rond de jambe
	16/04/2025	Riscaldamento alla sbarra Battement tendue Battement jete Rond de jambe assolutamente da ripassare Temps leve Changement de pieds da ripassare Vaganova BPM e conteggio base musicale
	23/04/2025	Riscaldamento alla sbarra Plie Battement tendu Battement jete Rond de jambe Temps leve Changement de pieds Vaganova Punti della sala Posizioni dei piedi Posizioni delle braccia
	30/04/2025	dizione italiana ripasso tecnica sbarra: plie battement tendus battement jete rond de jambe

Livello	data	Argomenti
	07/05/2025	ripasso teoria: agrippina bvaganova dizione italiana temp leve changement ripasso pratica: temp leve changement grand battement
	14/05/2025	Ripasso temp leve changement aplomb en face e epaulement I e II port de bras agrippina vaganova en dehors e en dedans i punti della sala daulphin e ripple ball change hipfall spirale shimmie