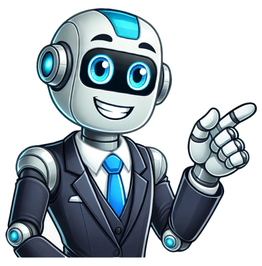
I'm not a robot



Passos de ballet ilustrados

Trabalho na barra Queridos alunos, Atendendo a pedidos vou postar aqui, de uma maneira mais ou menos ilustrada, quais são os passos que vocês irão fazer na barra. Os movimentos (ou exercícios) são realizados na mesma ordem, em qualquer nível técnico em que você se encontre. O que vai mudar é o nível de dificuldade e as sequências de cada um deles. Essa ordem é pré estabelecida e é a mesma em qualquer lugar do mundo. Dança é arte. Para realizar essa arte usamos nosso corpo como instrumento. Para afinar esse instrumento os bailarinos precisam de força, alongamento, condicionamento, além da interpretação e da técnica (entre outras coisas). O trabalho corporal consciente inicia com o aquecimento (ou movimentação das articulações com a finalidade de levar sangue aos músculos para prepará-los). Depois vem o alongamento. Estamos falando de alongamento suave, com a finalidade de dar elasticidade aos músculos. Então chegou a hora do trabalho técnico, de força e ensaios. Ao final de tudo, podemos fazer o alongamento mais puxado, com a finalidade de aumentar sua amplitude dos movimentos e por fim, o relaxamento. Vamos falar agora especificamente sobre a barra de ballet. 0- Aquecimento (movimentos de alternância dos pés, rotações de cabeça, por de bras, etc são feitos nesse momento. Plié Tandu 1- Plié: flexão. Este é um dos movimentos mais importantes e necessários para a técnica do ballet. Primeiro exercício executado na barra, consiste numa pequena ou profunda flexão dos joelhos (demi ou grand plié), que é executada em todas as posições fundamentais. Aprendemos o plié no baby class e o fazemos por toda a vida. Alguns maitres dizem que conhece-se uma bailarina ao ver o seu plié. 2- Tandu: esticado. (Battement tendu). afastar a perna em exercício da outra perna, na direção desejada, arrastando o respectivo pé (glissé). Levantar primeiramente o calcanhar, em seguida a planta do pé, conservando a ponta apoiada no chão. Pernas e pés completamente esticados (degagé). Volta pelo mesmo caminho (joelho completamente estendido!!!). Pode ser executado em qualquer direção, nas 1a, 2a e 3a posições. 3- Jeté: atirado.(petit battement jeté). Jeté define o movimento de atirar a perna com energia, sempre esticada. É como o tandu, porém mais enérgico e os pés saem do chão. 4- Rond de jambe à terre: roda da perna no chão. A perna desenha no chão um semi-círculo, ou a letra D. Pode ser executado de frente para trás (en dehors, ou para fora) e também de trás para frente (en dedans ou para dentro). Rond de jambe a terre/ rond de jambe en l'air Adagio 5- Fondu: fundido. É feita uma flexão na perna de base, a outra recolhe ao mesmo tempo. Elas separam-se e esticam, dando uma qualidade elástica ao passo. Pode ser feito em todas as direções, na 3a ou na 5a posição fundamental. 6- Frappé: golpeado. O pé inicia-se em posição sur le cou de pied e estica com um golpe passando os dedos e o metatarso no chão (como se "varresse"o chão com os pés). É feito em todas as direções. 7- Adagio: No ballet a palavra adagio é atribuída aos passos nos quais usamos de sustentação das pernas no ar. São movimentos lentos e suaves, daí o nome Adagio. 8 - Rond de jambe en l'air: roda da perna no ar. Realizado antes da sequência de grand battement ou muitas vezes junto com o grand battement. São movimentos vigorosos. A perna sai para um degagé à la second e descreve um círculo no qual a coxa não se mexe (aparentemente) e somente vemos o desenho circular acontecer do joelho para baixo. É realizado en dehors ou en dedans. 9 - Grand Battement: Com as pernas e tronco completamente esticados afaste a perna de trabalho da perna de base com um movimento vigoroso, para frente e para o alto. Pode ser realizado em qualquer direção. 10- Stretch: Alongamento. Neste momento da barra alongamos com o auxílio da barra em todas as direções. Strecht/ alongamento Exercícios no Centro : exercícios executados na segunda parte da aula de ballet, depois da barra. São divididos em: Adágio (arabesques, attitudes, pirouetes, developpés etc.); Pirouettes (en dehors, en dedans, em diagonal e en manege.); Allegro (enchainements, pequenos saltos, grandes saltos, batterie). Créditos: professora Renata Sanches fotografada por Marcele Bilder. Ilustrações Vania Deutcshman (Dicionário técnico do ballet); Fonte: dicionário técnico do ballet Leda Iuqui. Ballet first originated in the 15th century in the Italian Renaissance Courts. Catherine de Medici, an Italian Noblewoman and the wife of King Henry II in of France, began funding ballet in the French court. Her elaborate festivals encouraged the growth of ballet in France. King Louis XIV, a century later, helped to make ballet more popular in France. He performed many roles himself. In 1661, King Louis XIV founded the Académie Royale de Danse. In 1672, Lully became the director of the Académie Royal de Musique and created the first professional ballet company, the Paris Opera Ballet. Photo: Wikipedia During the Romantic Movement in the first half of the nineteenth century, popular ballet classics such as Giselle and La Sylphide emerged. The romantic movement not only influenced art, music, and literature, but also ballet. Pointe Work and pointe shoes were first introduced during this time period. Maria Taglioni was the first ballet dancer to perform a full length ballet in pointe shoes. Though back then, pointe shoes were much different than they are today. Photo: Wikipedia Ballet began to become more and more popular in Russia during the nineteenth century. The Nutcracker, Swan Lake, Sleeping Beauty, and other famous ballets were all created in Russia. In Russia the first professional ballet company was founded in 1738 as the Imperial Ballet School, now known as the Vaganova Academy of Russian Ballet. The classical tutu first appeared in this time as well. It is much shorter and stiffer than the romantic tutu and was created to reveal the ballerina’s legs. Photo: Wikipedia In the twentieth century a choreographer named George Balanchine in the United States created a form of ballet called neoclassical ballet. Neoclassical ballet is like classical ballet but more abstract. Often times in neoclassical ballet the plot, costumes, and scenery are unclear. Another form of ballet developed in the twentieth century by George Balanchine was contemporary ballet. Contemporary ballet incorporates both classical ballet and modern dance. Ballet has continued to change over the years. There are many different professional ballet companies, ballets, and forms of ballet. A few notable ballet companies include the American Ballet Theater, the Paris Opera Ballet, and the Bolshoi Ballet. [vivafbcomment] Olá bailarinos e bailarinas que me leem![ATUALIZAÇÃO 2023] Como vocês têm gostado MUIIIIITO do Manual Completo do Ballet, eu vim aqui para atualizar esse post, deixando ele melhor e mais completo para vocês!Como vocês que me acompanham sabem, sou bailarina, [E AGORA PROFESSORA DE BALLET ONLINE] ! Danço ballet há mais de 20 anos e é o ballet a coisa que eu mais amo fazer nessa vida!!! Então porque não compartilhar isso com vocês?Elaborei cuidadosa e carinhosamente, numa linguagem simples, um Manual para facilitar a vida de vocês, bailarinas e bailarinos, para saberem executar corretamente cada movimento, cada passo e cada posição do ballet clássico, esta arte maravilhosa que a gente tanto ama!Então, no post, listei primeiro as posições dos pés, as principais posições dos braços e em ordem alfabética coloquei os passos, movimentos e termos do ballet com explicações breves. Mas, para ter acesso a todas as dicas, apenas baixando o Manual.No material em pdf que eu criei especialmente para vcs, eu coloco as definições de cada um, com imagens e dicas quando houver. Ele é MUITO MAIS QUE UM DICIONÁRIO, pois não tem só a escrita, o significado e a execução, mas todos esses itens que eu escrevi!!!Quer adquirir esse material? Ele é totalmente gratuito!!! Basta preencher o formulário abaixo deste post ou, na lateral, se você estiver acessando pelo computador, ou no final da página para quem estiver pelo celular.Espero que gostem!1. POSIÇÕES DOS PÉSVocê sabia que todos os métodos do ballet utilizam as mesmas posições dos pés, mas diferentes posições de braços? Não importa qual o método estudado, as posições dos pés serão sempre as mesmas. Há 5 posições básicas mais a sexta posição, assim como demonstra a imagem acima.PRIMEIRA POSIÇÃOOs dois pés apontam para fora (en dehors) e apenas os calcanhares se tocam!O ideal é que ambos os pés forme um ângulo de 180 graus. Mas nem todos nós vamos ter esse en dehors perfeito, principalmente nos anos iniciais. Pense no seu en dehors pela coxa, mantendo a postura e prendendo o bumbum, que aos poucos, o en dehors vai sendo conquistado! Nada de pensar no en dehors apenas pelos pés, pois isso vai te lesionar a longo prazo!ATENÇÃO! Caso você tenha perna em X, continue pensando em tocar seus calcanhares, não force para que seus joelhos se toquem! Não pense em empurrar o joelho para trás, mas de trazer a sua patela para cima! Assim você vai parar de sentir dores no joelho e vai conseguir dançar ballet por muiiito mais tempo!Essas correções são IMPORTANTÍSSIMAS e vão se aplicar não só nas posições dos pés que se seguem, como também em toda a sua dança no ballet clássico.SEGUNDA POSIÇÃODois pés no en dehors, um lado do outro, sem se tocar, com a distância de um pé ou um tendu ao lado.TERCEIRA POSIÇÃODois pés no en dehors, um na frente do outro, se tocando. Mas os dedos do pé de trás aparecem. Quando a bailarina ou bailarino aprende a quinta posição, a terceira é abandonada. Ela é usada como um meio do caminho para se chegar à quinta posição.QUARTA POSIÇÃODois pés no en dehors, um na frente do outro, sem se tocar, com a distância de um pé ou um tendu na frente.QUINTA POSIÇÃODois pés no en dehors, um na frente do outro, se tocando. Mas dessa vez, os dedos do pé de trás NÃO APARECEM! O ideal é que o calcanhar do pé da frente toque o dedão do pé de trás e o mindinho do pé da frente toque o calcanhar do pé de trás. Isso tudo, sem desencaixar o quadril, sem desalinhar a postura, sem desabar o arco do pé, sem dobrar os joelhos.Mas, mais uma vez: nem todos nós vamos conseguir uma quinta perfeita e tá tudo bem! No canal, há um vídeo que eu explico com mais detalhes como você pode fechar a sua quinta. Basta clicar aqui!SEXTA POSIÇÃOÉ a única posição paralela! Aqui os dois pés se tocam totalmente, em paralelo. A depender do formato da sua perna, pode ser que os joelhos se toquem ou não.2. PRINCIPAIS POSIÇÕES DOS BRAÇOSComo já dito, as posições dos braços podem variar de acordo com o método de ballet. Você pode ver em mais detalhes neste post aqui! Na imagem acima, temos os braços da Metodologia Vaganova, que é a que eu estudo e tenho mais familiaridade.Abaixo, há uma lista dos nomes das que boa parte dos métodos usam, mas para saber qual é qual, clica no link acima para eu não fazer confusão na cabeça de vocês.PREPARATÓRIAPRIMEIRA POSIÇÃOSEGUNDA POSIÇÃOQUINTA POSIÇÃO3. TERMOS E PASSOS DO BALLETAqui vou fazer uma listagem dos principais, não há como abordar todos. Mas, a título de curiosidade, os passos do ballet são, em sua marioria, palavras da Língua Francesa, e o seu significado tem TUDO A VER COM A EXECUÇÃO.Lembrando que para explicações um pouco mais detalhadas com imagens e dicas, é só BAIXAR O MANUAL DE GRAÇA!!!ADAGIOTermo que indica o tempo musical lento, que no ballet também quer dizer que vamos fazer combinações de passos lentos, com grande amplitude e sustentações, como por exemplo: developpés, tour lents, releve lents, etc.A LA SECONDESignifica “na segunda”, usado quando trabalhamos com a perna ao lado.ALLEGROÉ o oposto de adagio, um tempo musical mais rápido. Ná prática, no ballet, é onde ocorrem as sequências de saltos, podendo ser “petit allegro” ou “grand allegro”.ALLONGÉSignifica “alongado”, podendo ser usado para braços ou pernas.ARABESQUEMeu passo favorito do ballet! O mais legal é o seu significado. A palavra “arabesque” vem do termo árabe “arabesco” que significa “enfeite”. Fofo, né?Uma curiosidade é que todo lugar que eu vou, faço um arabesque para tirar foto. Recentemente fui a Disney e registrei o meu arabesque por lá, como vocês podem ver na foto! ps: só pode ir fantasiado na Disney em épocas específicas como o Halloween, como era o caso da minha foto! Depois não falem que eu não avisei! rsEsse passo é quando estendemos a perna atrás, podendo ser no chão ou no ar. A base pode ser dobrada ou esticada. A depender do método, podem existir vários arabesques. Na metodologia russa, por exemplo, existem 4. Falei sobre isso, neste post aqui.ASSEMBLÉSignifica “reunido”, assim como em português a palavra “assembleia”, que significa reunião. É um salto que reunimos as duas pernas no ar em posição.ATTITUDESignifica exatamente “atitude” e é uma pose do ballet que se origina da estátua de Mercúrio de Jean Bologna.BALANCENo ballet, ficar ou sustentar o “balance”, quer dizer ficar no equilíbrio, que pode ser em uma infinidade de poses.BALANCÉSinônimo de valsa, pas balancé, ou pas de valse, a depender do método. Existente em outras modalidades de dança, como a dança de salão a valsa também existe no ballet, com um compasso musical popularmente contado no 1,2,3… 1,2,3… 1,2,3…..BALANÇOIRESignifica “balanço” e pode ser chamado de “cloche” a depender do método utilizado.BALLETNossa arte amada! Mas você sabe o significado da palavra “ballet”? É assim que se escreve no francês, mas a forma em portugué “balé” não está errada! Eu só costumo usar a grafia francesa toda vez que eu escrevo, por dois motivos: os passos do ballet também vem a maior parte do francês, como eu já disse, então prefiro; e o outro motivo é simplesmente poque acho mais bonito.Mas, originalmente a palavra francesa “ballet” vem do termo italiano “balletto” , diminutivo de “ballo”, que é dança. Ou seja: significa algo como “pequena dança”. Só que cá entre nós, para a gente de “pequena dança” não tem nada! Entretanto, a sua etimologia tem a ver com o surgimento da nossa dança amada, que era um entretenimento para a corte.BALLONÉVocê já deve ter ouvido a palavra “balloné” fora do mundo da dança. Alguém da época da moda da saia balloné? Eu tive! E isso quer dizer o que? Balão! Quer dizer que a saia tinha formato de balão! Fez sentido né?E para o ballet? É um passo que pode ser saltado, ou no relevé, que fazemos um degagé com uma das pernas, desce no fondu, e o acento é embaixo.BALLOTTÉAo contrário do balloné, o acento é fora. Isso porque o significado da palavra é “jogado”. Você pode ver essa diferença entre os dois passos nesse vídeo do canal, que eu expliquei alguns passos parecidos do ballet.BARREÉ a nossa barra, onde fazemos a parte inicial da aula de ballet. No canal tenho três vídeos que, se você não viu, você vai gostar.Neste aqui, eu ensino como fazer uma barra móvel de ballet em casa. Ele foi UM SUCESSO na pandemia, ajudando MUITA GENTE que estava dançando em casa. Também gravei um outro tirando dúvidas sobre ela que podem te ajudar.Neste outro expliquei exatamente como segurar a barra nas suas aulas de ballet para te ajudar na execução dos passos. Para assistir, é só clicar aqui!BATTEMENT“Battement” no ballet é um termo usado para indicar que o passo saiu de uma posição inicial, foi até a sua extensão máxima e retornou a mesma posição inicial. Partindo daí, no ballet temos uma infinidade de battements, que, no dia-a-dia, acabamos não falando a palavra “battement” e sim um nome reduzido do passo. São exemplos: battement tendu, battement jeté, battement fondu, battement frappé e muitos outros.BATTERIEÉ bateria, são alguns dos pequenos saltos que são feitos com batidas.BATTUBattu significa “batido”, pode ser sinônimo de bateria e, indica que é feita uma batida durante o passo. Um exemplo disso é o changement battu, que é sinônimo de Royale, o salto do rei.BRAS BASNem toda metodologia usa esse termo. É como o método Royal chama a sua preparação preparatória e faz todo o sentido com o significado que quer dizer “braços baixos”.BRISÉ VOLÉ“Quebrado voado”, parece estranho, mas nada mais é que um brise dessus dessous, para frente e para trás. É como se fosse um assemblé battu.CABRIOLEUm salto do ballet que pode ser na frente ou atrás, em que uma perna de base junta com a perna de trabalho e termina aberto! Cuidado para não confundir com o assemblé!CAMBRÉSignifica “arqueado”, que é o movimento que fazemos com as costas.CHAINÉS / CHENÉSO nome completo é “tour chainé deboulé” ou pode ser chamado de apenas um dos termos, como escrito acima, a depender do método. É um giro feito em duas pernas, indo de uma perna para outra consecutivamente.CHANGEMENTSignifica troca. O nome completo é “changement de pieds”, troca de pés, que é o que fazemos nesse salto de duas pernas para duas. Começamos em quinta e terminamos em quinta, sendo que a perna que estava na frente vai terminar atrás.CHASSÉ“Caçado”, porque uma perna caça a outra. Pode ser no chão, por relevé, salto ou giro.CISEAUX“Tesoura”. Seu nome completo é “pas de ciseaux”, “passo de tesoura”, pois as pernas fazem o movimento semelhante ao de uma tesoura durante esse salto.CLOCHESignifica “sino”, pois o movimento que fazemos lembra o de um. Para a metodologia Vaganova, não existe esse termo. Existe o passo, mas leva outro nome. Para saber, baixa o Manual.CONTRETEMPSContratempo. É um passo de ligação, usado para conectar um passo com outro.COREÓGRAFOÉ quem cria as coreografias, as danças, no mundo do ballet.COREOGRAFIASequência de passos, que no ballet clássico são sempre acompanhadas de música.CORPO DE BAILEGrupo de vários bailarinos que dançam uma mesma coreografia. Exemplo: no ballet La Bayadere, a parte do reino das sombras é um corpo de baile muito famoso.(sur le) COU-DE-PIEDSignifica “sob o pescoço do pé”, a depender do método existem variáveis, mas é uma posição em que a perna de trabalho toca a base, recolhendo num ângulo de 45 graus.COUPÉ“Cortado”. A depender do método pode ser uma posição ou um passo.COURUPasso de deslocamento. A depender do método, passos diferentes usam esse mesmo nome.CROISÉ“Cruzado”. Posição do corpo em relação à sala de aula ou ao palco. Pode ser devant ou derriere. Neste vídeo explico mais sobre isso.DEGAGÉPasso que pode servir de preparação ou mesmo uma parte de um passo. É um passo que a perna de trabalho está totalmente esticada e pode ser no chão ou no ar. No vídeo dos passos parecidos expliquei a diferença dele para o tendu.DEMI-BRASPosição de braços, com os braços da segunda posição numa altura baixa. Nem todos os métodos vão usar essa posição.DEMI-PLIÉSinônimo de apenas “plié”, que significa “dobrado”. É o passo em que dobramos as duas pernas juntas ao mesmo tempo, afundando ao máximo até que o calcanhar fique encostado no chão. Neste vídeo eu explico como executar um plié perfeito.DECOTÉAo lado. Termo utilizado para indicar que um dado passo ou movimento é feito ao lado.DERRIÈREAtrás. Termo utilizado para indicar que o passo é feito com a perna atrás. Exemplo: tendu derriére.DESSOUSTermo usado para indicar que o passo é “por baixo”. Existem vários passos que podem ser feitos dessa forma. Um exemplo é o pas de bourrée.DESSUSPor cima. É o oposto de “dessous”.DETIRÉÉ como se chama o famoso “pé na mão” no ballet.DÉTOURNÉGiro de duas pernas para duas que começa e termina na quinta posição, podendo ser feito com o giro inteiro, meia volta ou um quarto de volta para aprender o movimento. O giro é sempre no sentido da perna de trás.DEVANTO contrário de derriere. Indica que o passo é feito com a perna da frente. Exemplo: tendu devant.DEVELOPPÉDesenvolvido. Pode ser feito em todas as direções, com a perna alta ou baixa.ÉCARTÉ“Separado”. É mais uma das orientações do corpo na sala.ECHAPPÉEscapado. Pode ser feito com salto ou na meia ponta ou nas pontas.EFFACÉ“Apagado”. O contrário de “croisé”, sendo mais uma das direções do corpo.ELEVÉSubir na meia ponta ou ponta, esticado, sem fazer plié. Vaganova não usa esse termo, pois chama tudo de “relevé”.EMBOITÉA depender do método, diferentes passos podem levar esse nome. Mas é um passo feito alterando as pernas ou no coupé ou no attitude, a depender da metodologia.ENCHAÎNEMENTNome dado às sequências de passos.EN ARRIÈRESignifica que o passo desloca para trás. Exemplo: glissade en arriere.EN AVANTContrário de en arriere; o passo desloca para frente.EN CROIX“Em cruz”. Significa que em uma dada sequência o passo é feito na frente, ao lado, atrás e ao lado novamente.EN DEDANSPara dentro. Existe 3 formas de interpretar esse termo: a rotação (interna) da coxa; a forma que um passo é feito, para dentro da perna de base; ou que a sequência é feita. Exemplo: existe pirueta en dedans, mas também uma sequência de tendu pode ser feita no en dedans (começando por trás).EN DEHORSPara fora, o oposto de “en dedans”. Também temos as mesmas 3 interpretações, que vão se aplicar aqui.EN L’AIRIndica que o passo é feito no ar.ENTRECHATTermo utilizado para denominar certos saltos no ballet. Aqui neste vídeo do canal explico com mais detalhes.ENVELOPPÉO contrário de developpé.ÉPAULEMENTMovimento de ombros. Significa que estamos utilizando alguma das orientações de corpo e que não estamos totalmente de frente.FAILLIPasso de ligação, uma passagem. Pode ser saltado ou não.FLIC-FLACPode ser um giro ou não, mas é um passo excelente para que se entenda a colocação correta do corpo para poder girar corretamente.FONDU / FONDUESignifica “derretido”, assim como o queijo e o chocolate que comemos. Um dos passos mais importantes da sua aula de ballet que vai te dar muita base, resistência e elasticidade para outros passos.FOUETTÉChicoteado. No ballet muitos passos podem levar esse nome, desde que tenha uma ação rápida da perna de trabalho. Para saber curiosidades desse passo desafiador, clica aqui.FRAPPÉSignifica “batido” e é por isso que quando vamos a uma cafeteria podemos pedir um “frappuccino”, que vem da palavra frappé, indicando que é uma bebida batida. No ballet, indica que é um passo que tem que ter a agilidade de uma batida da perna. Por mais que ele seja feito mais lento para as turmas iniciantes, a abertura tem que ser rápida, se não perde a característica desse movimento. É um excelente passo para treinar a agilidade necessária para os pequenos saltos.GARGOUILLADESalto composto por um rond en l’air en dehors com uma perna e um en dedans com a outra.GLISSADEDeslizar. É um salto usado como passo de ligação entre outros passos. Exemplo: tombé, pas de bourré, glissade, e grand pas de chat.GRAND BATTEMENTJá vimos o significado de battement. “Grand” no ballet é tudo que é “grande”, completo ou a partir de 90 graus. Aqui no caso é um passo em que lançamos a perna a 90 graus ou mais.GRAND PAS DE CHATAlguns métodos chamam de grand jeté. É o passo em que saltamos com as duas pernas no ar desenvolvendo.JETÉDiferentes passos podem ser “jeté” ballet. Existe “Pas jeté”, e “battement jeté”, por exemplo na metodologia Vaganova.MANÉGEPicadeiro. É quando se faz giros ou saltos en tournant em torno do palco.OUVERTAberto. Alguns passos podem terminar “ouvert” no ballet, como, por exemplo, o sissonne. Ou ainda pode ser uma orientação de corpo, sendo sinônimo de “effacé”.PAS DE BASQUEPasso basco. Existem algumas variedades desse passo no ballet, mas a base é um demi rond trocando de ponto da sala, um glissade e avança para frente ou para trás.PAS DE BOURRÉEPasso do bêbado. É um passo de ligação. Possivelmente leva esse nome porque o corpo vai para um lado e para outro na execução.PAS DE CHATPasso do gato. Fofo não é? Será que pode explicar um pouco da relação entre gatos e bailarinos? O que importa é que ao executarmos esse salto, lembrarmos como um gato salta: leve, ágil e uma perna e outra. O passo leva o nome justamente por imitar a movimentação felina.PAS DE CHEVALPasso do cavalo. Mais um passo do ballet com nome de bicho, que simula o movimento de um.PAS DE DEUXPasso de dois. Se usa esse termo para toda coreografia de ballet clássico feita por duas pessoas de sexos diferentes. Assim, se tivermos duas pessoas do mesmo sexo dançando juntas ou de outra modalidade, falamos apenas que é um “duo”. Exemplo: um duo de jazz.PAS MARCHÉÉ o nome dado a uma possível forma de caminhar no ballet.PASSÉEm boa parte dos métodos é o passo base para a pirueta. Mas atenção! Não é o que Vaganova chama de passé! Leia o Manual para entender.PENCHÉNada mais é que um arabesque com uma inclinação de corpo para frente. A perna de trabalho sobe ainda mais ao mesmo tempo que o corpo desce. Os dois devem trabalhar juntos, como um pêndulo. O ideal é que as duas pernas formem um ângulo de 180 graus, mas está tudo bem se você ainda não zerou o seu penché. Não é isso que o torna incorreto.PIQUÉA depender do método, diferentes passos podem levar esse nome.PIROUETTEÉ o nome da pirueta no ballet. Existe uma infinidade de possibilidades dela.POINTESem acento no “é”, é uma palavra em inglês, que significa “ponta”, e com acento é “apontado”, que é quando tocamos a ponta dos dedos no chão. Mas, dependendo do método de estudo, diferentes passos podem ter esse nome, junto com o piqué.PORT DE BRÁSMovimento de braços. Vaganova criou 6 que são definidos em sua metodologia de ensino.PROMENADESignifica “passeio” e pode ser um ótimo treinamento para giros. Vaganova não usa esse nome.RELEVÉSubir na meia ponta ou ponta. Como já visto, alguns métodos usam a diferenciação elevé X relevé, quando é com ou sem plié. Vaganova não faz essa distinção de nomenclatura.ROND DE JAMBEMovimento circular das pernas. É o que fazemos nesse passo e no ballet existem alguns tipos dele.SAUT DE BASQUESalto basco.SAUT DE CHAT / SAULT D’ANGE (SODANGE)Salto feito com as duas pernas no ar.SISSONESalto com deslocamento que as duas pernas abrem e fecham ao mesmo tempo.SOUBRESAUTSalto feito de duas pernas para duas pernas.SOUS SOUSPode ser saltado ou na meia ponta ou nas pontas. A depender do método pode ter diferentes passos com esse nome.SPOTTINGÉ o termo usado para indicar a marcação de cabeças nos giros.TEMPS DE CUISSESalto composto por um coupé e um sissone para o lado. Nem toda metodologia usa esse nome.TEMPS LEVÉSalto de uma perna para uma perna, em que a perna de base estica totalmente no ar e a de trabalho pode estar em várias posições.TEMPS LIÉA depender do método, diferentes passos podem ter esse nome. Alguns o usam como a transferência com plié, mas Vaganova usa esse termo para uma sequência de passos.TENDUPasso da família dos battements em que a perna de trabalho estica totalmente na frente, ao lado ou atrás e retorna a sua posição inicial.TOMBÉTombado. Passo de ligação que a execução tem tudo a ver com o nome dado a ele, pois realmente tombamos em cima da perna.VARIATIONTermo “variação” em inglês, usado para indicar que alguém vai dançar um solo de ballet de repertório.Essa foi a minha lista de termos e passos do ballet!Espero que gostem também do material em pdf!Lembrando que este material não visa ser a solução de todos os seus problemas na dança! Ele não substitui as aulas! Lembrem-se de que o ballet requer muito treino, muito ensaio, muita persistência e muita perseverança! De nada valerão as dicas se vocês não praticarem.Se você leu esse post até aqui, gostou e quer continuar aprimorando o seu ballet, eu tenho DUAS OPORTUNIDADES PARA VOCÊ:Eu tenho um curso ONLINE – O TUTU THE BASICS. É um curso para solidificar a sua base do ballet, com mais de 100 vídeos, explicações detalhadas de cada passo, com os principais erros, correções e exercícios para você praticar e melhorar a sua dificuldade. Como bônus tem também um planner digital para você imprimir e planejar a sua rotina, adequando as aulas de ballet à sua realidade. Para comprar o curso, basta clicar aqui que você terá ACESSO VITALÍCIO A TODO O CONTEÚDO!Eu lancei um programa de assinatura de aulas de ballet gravadas! Eu disponibilizo UMA aula de ballet COMPLETA por semana e você pode dançar da sua própria casa, sem precisar de muito espaço, barra, espelho, piso flutuante e linóleo. O que você precisa? Roupas confortáveis e a sua vontade de fazer a sua aula de ballet de casa. Você dança no conforto da sua própria casa, sem precisar se deslocar, e sem precisar ter sempre o mesmo horário disponível. As sequências são sempre muito bem explicadas, e curtas, para quem não tem espaço em casa, poder dançar com segurança de não bater nos móveis. Para assinar, é só clicar aqui! A assinatura é cobrada mensalmente e você terá acesso a TODAS AS AULAS DA PLATAFORMA IMEDIATAMENTE! As aulas são mais focadas nos níveis iniciantes, mas há aulas de todos os níveis, inclusive aulas de aquecimento, para você se preparar para a sua aula de ballet! [BÔNUS PARA QUEM QUISER OS DOIS] = Gostou das duas oportunidades? Eu criei um BÔNUS para você aproveitar AS DUAS! Quem é aluno do TUTU THE BASICS, terá um mês de graça da assinatura! Assim que você comprar o curso, eu vou te mandar um email com um novo link para você ter acesso ao seu mês grátis!Vem dançar de casa, que eu tô te esperando!Até o próximo post! Presidents, royalty and a multitude of simple mourners bade farewell to Pope Francis at his funeral, where a cardinal said the pontiff's legacy of caring for migrants, the downtrodden and the environment must not die with him.

- dixawoki
- ludagi
- https://nnt52.ru/userfiles/file/36321606113.pdf
- https://ccsingenieros.com/userfiles/file/98859122742.pdf
- http://psycare-spb.com/userfiles/file/gukebuna.pdf