Académie de Danse Natalia Osipova

Cours à distance, feuille de route:

Cette vidéo a été faite par l'Académie de Danse Vaganova , elle reflète en tout point ce que nous voulons vous apprendre. Si vous êtes curieux, allez sur Youtube pour en regarder d'autres!!

Dans un premier temps il est plus sage de regarder la vidéo dans son intégralité, ensuite décryptez les exercices à la barre et au milieu, et enfin lancez-vous!

N'hésitez pas à nous envoyez vos vidéos sur WhatsApp (06 42 61 57 79 - 06 65 78 74 21) ou bien par mail (academie.osipova@gmail.com), nous pourrons ainsi vous corriger.
Voici quelques consignes afin de faire ces exercices au mieux. Chaque numéro représente une musique.

BARRE:

1: **Les pliés:** Bien rentrer le ventre, pour les demies pliés vérifie bien que tes genoux arrivent au dessus des orteils, les talons restent au sol, le dos bien droit et pas de fesses qui ressortent. Pour les grands pliés les genoux cherchent à aller le plus loin possible dernière. En deuxième position les talons restent au sol.
Tire le corps en l'air et encore plus pour les équilibres.

2: **Dégagés:** Pour ouvrir et fermer la jambe, garde les deux genoux tendus, pour le demie plié, n'oublie pas que le genoux cherchent a aller le plus possible derrière.
Bien surveiller les hanches, elles doivent toujours regarder devant.
Et avec tout ça: ne pas oublier les bras, attention pas d'ailes de poulet, on porte son coude et son poignet.

3: **Jetés:** Garde les hanches face, ne bouge pas le ventre et surtout tire ton corps en l'air. La hauteur du pied doit être la même à chaque jetés, il faut garder cette hauteur une seconde avant de redescendre la jambe. Quand on redescend la jambe, on pose d'abord les bout des orteils ensuite demie pointe et enfin pied plat.

4: **Rond de jambe:** Surveille ton pied quand il se referme il doit OBLIGATOIREMENT passer par la première position. Il ne faut jamais bouger le bassin. Garde les genoux tendus quand tu passes en première position et pendant le rond de jambe ton talon doit regarder au plafond.

5: **Fondus:** Pour toi c'est une nouveauté! C'est difficile mais tu peux y arriver en suivant ces conseils:
le talon de la jambe qui se lève regarde toujours le plafond, les deux genoux doivent se tendre en même temps.
N'oublie pas il faut tirer ton corps en l'air.

6: **Rond de jambe en l'air:** Là aussi c'est nouveau, pour l'instant on regarde et verra ça ensemble.

7: **Battements Frappés:** Lorsqu'on plie la jambe, c'est toujours le genoux qui recule. Pour chaque coup de pied c'est le talon devant la cheville et les orteils derrière la cheville. Le mouvement est sec, c'est le contraire des fondus.

8: **Frappés battus:** C'est le même principe, talon devant et orteils derrières. Chaque fois que le pied vient devant ou derrière il faut garder son genoux immobile. C'est très difficile au début c'est pourquoi je te demande de commencer à le faire lentement.

9: **Adage:** Il faut bien tendre les genoux et se grandir en tirant le corps en l'air, garde tes hanches face. Même si on cherche à lever la jambe le plus haut possible, il faut garder les genoux tendus et baisser les épaules. Quand le pied arrive au genoux, il faut lever le genoux encore plus haut et ensuite lever le pied vers le plafond sans baisser le genoux.

9: **Grands battements:** Attention! La aussi, la jambe doit être lancée le plus haut possible mais il faut bien garder la jambe du sol tendu et ne pas mettre de force dans les bras. Quand on jette la jambe il faut tirer l'épaule de la barre vers le sol. Le dos doit rester droit, ne cambre pas et rentre les fesses, pas de canard!!!

Et surtout envoie nous des vidéos pas forcément pour chaque exercices mais au moins pour 5.

A très très vite!!!

Natalia et Lison