



BARRA PARA NIVEL INICIAL

PRIMEROS EJERCICIOS

EJERCICIO 1. CALENTAMIENTO DE PIES

- ▶ Se inicia el ejercicio de frente a la barra, en primera posición, demi plié
- ▶ se levanta el talón, apoyando el metatarso
- ▶ luego se apunta el pie
- ▶ y se regresa a la posición inicial (primera), con demi plié
- ▶ Este ejercicio se realiza 4 veces con cada pierna



EJERCICIO 2: POSICIONES DE LOS PIES

- ▶ Frente a la barra, se van practicando las diferentes posiciones de los pies en ballet

- ▶ Sexta o primera cerrada



- ▶ Primera



- ▶ Segunda



- ▶ Cuarta de primera



- ▶ Quinta



EJERCICIO 3. DEMI-PLIÉ

- ▶ Se comienza en la posición frente a la barra (primera, segunda, cuarta o quinta posición)
- ▶ Se flexionan las rodillas ejerciendo presión en la planta de los pies y manteniendo la espalda derecha y los ejes del cuerpo alineados
- ▶ Se estiran las rodillas y se aprietan los muslos con fuerza, manteniendo siempre el peso de los pies hacia la parte exterior

En el ejemplo se muestra el demi-plié en segunda posición



Ejercicio 4. GRAND Plié

- ▶ El grand plié profundiza el demi-plié doblando las rodillas al máximo (excepto en segunda posición)
- ▶ La rotación debe permanecer al máximo desde la articulación del muslo, para lograr el objetivo del ejercicio, que es abrir la articulación de la ingle
- ▶ El movimiento debe hacerse con control y fuerza, sin colapsar el cuerpo



EJERCICIO 5. BATTEMENT TENDU

- ▶ El battement tendu se realiza en tres direcciones: adelante, al lado y atrás (devant, a la seconde, derrière)
- ▶ El battement tendu puede realizarse desde cualquier posición, desde sexta (para comenzar a aprenderlo) hasta quinta
- ▶ Las rodillas deben permanecer estiradas durante todo el ejercicio
- ▶ Para lograr esto, el pie deberá articularse (talón, metatarso, dedos)



EJERCICIO 6. BATTEMENT JETÉ

- ▶ El battement jeté se realiza en tres direcciones: adelante, al lado y atrás (devant, a la seconde, derrière)
- ▶ El battement jeté puede comenzarse desde primera o quinta posición
- ▶ La pierna se eleva con fuerza desde la posición en que se encuentra, llegando a un ángulo de 30° aproximadamente
- ▶ Se regresa la pierna a la posición original articulando el pie (talón, metatarso, dedos)



EJERCICIO 7. RELEVÉ

- ▶ El relevé consiste en elevarse sobre el metatarso y sostener el peso del cuerpo alargándolo hacia arriba
- ▶ Puede hacerse en cualquier posición
- ▶ Hay que elevar los talones al máximo y empujar los empeines hacia adelante, sin doblar las rodillas

