

Programma obbligatorio di 1° grado, secondo il metodo “A. Vaganova”, da svolgere in due anni accademici, per le scuole private, con allievi di età non inferiore ai 9 anni e che frequentano il corso di danza almeno 3 volte a settimana.

## Sbarra:

1. **Demi-plié/Grand plié** 64 tempi 4/4 = Eseguire un demi-plié/grand plié in 2 battute 4/4 (con i primi quattro accordi piego le gambe e con i secondi quattro le stendo). Successivamente in 1 battuta 4/4 (con i primi due accordi piego le gambe e con i secondi due le stendo).
2. **Demi-plié/Grand plié** 32 tempi + 16 tempi 4/4 = Eseguire un demi-plié/grand plié in 1 battuta 4/4, utilizzare gli ultimi 16 tempi per il 3° port de bras (1,2,3 e 4 scendo in avanti, 5,6,7 e 8 salgo; 1,2,3 e 4 fletto il corpo dietro, 5,6,7 e 8 torno su).
3. **Battements tendus** 64 tempi 4/4 = Eseguire ogni battement tendu in 2 battute 4/4 (1 e 2 apro, 3 e 4 pausa, 5 e 6 chiudo, 7 e 8 pausa). Successivamente in 1 battuta 4/4 (1 apro, 2 pausa, 3 chiudo, 4 pausa).
4. **Battements tendus** 32 tempi 2/4 = Eseguire ogni battement tendu in 1 battuta 2/4 (1 apro, 2 chiudo). Successivamente in levare.
5. **Battements tendus jetés** 64 tempi 4/4 = Eseguire ogni battement tendu jeté in 2 battute 4/4. (1 e 2 apro, 3 e 4 pausa, 5 e 6 chiudo, 7 e 8 pausa) Successivamente in 1 battuta 4/4 (1 apro, 2 pausa, 3 chiudo, 4 pausa).
6. **Battements tendus jetés** 32 tempi 2/4 = Eseguire ogni battement tendu jeté in 1 battuta 2/4 (1 apro, 2 chiudo). Successivamente in levare.
7. **Ronds de jambe par terre dalla I posizione** 64 tempi 4/4 = Eseguire ogni rond de jambe in 2 battute 4/4 (en dehors: 1 e 2 portare la gamba in avanti dalla I posizione, 3 e 4 di lato, 5 e 6 dietro 7 e 8 chiude in prima posizione). Successivamente in 1 battuta 4/4 (en dehors: 1 portare la gamba in avanti dalla I posizione, 2 di lato, 3 dietro, 4 chiude in prima posizione).
8. **Ronds de jambe par terre con preparazione di lato o dietro** 32 tempi + 16 2/4 = Eseguire ogni rond de jambe in 1 battuta 2/4 (en dehors: 1 portare la gamba in avanti, 2 dietro), utilizzare gli ultimi 16 tempi per il 3° port de bras (1,2,3 e 4 scendo in avanti, 5, 6,7 e 8 salgo; 1,2,3 e 4 fletto il corpo dietro, 5,6,7 e 8 torno su).
9. **Battements fondus/soutenus** 64 tempi 4/4 = Eseguire ogni battement fondu/soutenu in 2 battute 4/4 (1 e 2 coud de pied/plié, 3 e 4 sviluppo, 5 e 6 chiudo, 7 e 8 pausa)/(1 e 2 coud de pied, 3 e 4 sviluppo, 5 e 6 chiudo, 7 e 8 pausa).
10. **Battements fondus/soutenus** 32 tempi 2/4 = Eseguire ogni battement fondu/soutenu in 2 battute 2/4. (1 coud de pied/plié, 2 sviluppo, 3 e 4 pausa)/(1 coud de pied, 2 sviluppo, 3 chiudo, 4 pausa). Successivamente in 1 battuta 2/4 (1 coud de pied/plié, 2 sviluppo)/(1 sviluppo, 2 chiudo).
11. **Battements frappés/doubles frappés** 32 tempi 4/4 = Eseguire ogni battement frappé/double frappé in 1 battuta 4/4 (1 e 2 coud de pied, 3 e 4 apro) .
12. **Battements frappés/doubles frappés** 32 tempi 2/4 = Eseguire ogni battement frappé/double frappé in 1 battuta 2/4 (1 coud de pied, 2 apro). Successivamente in levare con pausa al secondo accordo.
13. **Ronds de jambe en l'air** 32 tempi 4/4 = Eseguire ogni rond de jambe en l'air in 1 battuta 4/4 (1 e 2 piego la gamba, 3 e 4 sviluppo).
14. **Ronds de jambe en l'air** 32 tempi 2/4 = Eseguire ogni rond de jambe en l'air in 1 battuta 2/4 (1 piego la gamba, 2 sviluppo).
15. **Petits battements sur le cou-de-pied** 32 tempi 4/4 = Eseguire ogni petit battement in 1 battuta 4/4 (1 e 2 apro, 3 e 4 coud de pied).

16. **Petits battements sur le cou-de-pied** 32 tempi 2/4 =Eseguire ogni petit battement in 1 battuta 2/4 ( 1 apro,2 coud de pied).
17. **Adagio** 64 tempi 4/4 =Eseguire ogni movimento completo in 2 battute 4/4 (Battements relevés lents: 1 e 2 apro la gamba,3 sale,4,5 e 6 pausa,7 scende,8 chiude;Battements développés : 1 e 2 passé,3 e 4 sviluppo,5 e 6 pausa,7 scende,8 chiude).
18. **Grands battements jetés** 32 tempi 2/4 =Eseguire ogni grand battement jeté in 2 battute 2/4 (1 slancio la gamba,2 chiudo,3 e 4 pausa).Successivamente in 1 battuta 2/4 (1 slancio la gamba,2 pausa);poi in levare.
19. **Relevé sulle mezze punte in I e II posizione + flessioni del torace** 64 tempi + 64 4/4 =Nei primi 64 tempi eseguire ogni relevé in 2 battute 4/4 utilizzando 32 tempi per la I posizione e 32 per la II. Nei secondi 64 tempi eseguire ogni piegamento in 2 battute 4/4,utilizzando i primi 32 tempi per le flessioni indietro e i secondi 32 per le flessioni laterali.

## Centro :

1. **Demi-plié;port de bras;1° ,2° e 3° arabesque** 64 tempi 4/4 = Eseguire ogni movimento in 2 battute 4/4.(Esempio per le arabesque :1 salgono le braccia in I posizione,2 apro la gamba dietro e contemporaneamente posiziono le braccia a seconda dell'arabesque,3,4,5 e 6 pausa,7 chiudo,8 pausa;successivamente la gamba sale a 45°).
2. **Demi-plié;port de bras;1° ,2° e 3° arabesque** 64 tempi 3/4 = Eseguire ogni movimento in 8 tempi da 3/4.
3. **Battements tendus** 64 tempi 2/4 =Eseguire ogni battement tendu in 2 battute 2/4. Successivamente in 1 battuta 2/4;e poi in levare.
4. **Battements tendus jetés** 64 tempi 2/4 =Eseguire ogni battement tendu in 2 battute 2/4. Successivamente in 1 battuta 2/4;e poi in levare.
5. **Ronds de jambe par terre** 64 tempi + 16 2/4 = Eseguire ogni rond de jambe in 2 battute 2/4,utilizzare gli ultimi 16 tempi per il 3° port de bras.Successivamente in 1 battuta 2/4.
6. **Battements fondus/soutenus** 64 tempi 2/4 =Eseguire ogni battement fondu/soutenu in 2 battute 2/4.
7. **Battements frappés/petits battements sur le cou-de-pied** 64 tempi 2/4 =Eseguire ogni battement frappé/petits battements sur le cou-de-pied in 1 battuta 2/4.Successivamente in levare con pausa al secondo accordo.
8. **Ronds de jambe en l'air** 64 tempi 2/4 = Eseguire ogni rond de jambe en l'air in 1 battuta 2/4, inizialmente con la pausa sul secondo accordo e poi di seguito.
9. **Adagio** 64 tempi 4/4 =Eseguire ogni movimento completo in 2 battute 4/4.
10. **Grands battements jetés** 64 tempi 2/4 =eseguire ogni grand battement jeté in 1 battuta 2/4,inizialmente con la pausa sul secondo accordo e poi di seguito.
11. **Pas de bourrée** 32 tempi 4/4 =Eseguire ogni movimento completo in 1 battuta 4/4.
12. **Pas de bourrée** 32 tempi 3/4 =Eseguire ogni movimento completo in 4 battute 3/4.

## Allegro :

Tutti gli esercizi vanno eseguiti prima alla sbarra e poi al centro.

1. **Temps levés in I,II e V posizione** (in IV si fa il 2° anno) 32 tempi 4/4 =Eseguire ogni temp levé in 1 battuta 4/4 (1 plié,2 salto,3 stendo,4 pausa).Successivamente eseguire due salti in 1 battuta 4/4.
2. **Changements de pieds** 32 tempi 4/4 = Eseguire ogni changement de pied in 1 battuta 4/4 (1 plié,2 salto,3 stendo,4 pausa).Successivamente eseguire due salti in 1 battuta 4/4.
3. **Pas échappé dalla I posizione e poi dalla V** 64 tempi 4/4 = Eseguire ogni pas échappé in 2 battute 4/4 (1 plié,2 salto in seconda posizione,3 stendo,4 pausa,5 plié,6 chiudo nella posizione di partenza,7 stendo,8 pausa).
4. **Pas échappé dalla I posizione e poi dalla V** 32 tempi 4/4 = Eseguire ogni pas échappé in 1 battuta 4/4 (1 plié,2 salto in seconda posizione,3 chiudo nella posizione di partenza,4 stendo).
5. **Pas assemblé** 32 tempi 4/4 = Eseguire ogni assemblé in 1 battuta 4/4 (1 plié,2 salto,3 stendo,4 pausa).Successivamente eseguire due assemblé consecutivi in 1 battuta 4/4.
6. **Pas jeté** 32 tempi 4/4 = Eseguire ogni jeté in 1 battuta 4/4 (1 plié,2 salto,3 stendo,4 pausa).
7. **Sisonne simple** 32 4/4 = Eseguire ogni sisonne simple in 1 battuta 4/4 (1 plié,2 salto in seconda posizione,3 chiudo in quinta posizione,4 pausa).
8. **Pas balancé** 32 tempi  $\frac{3}{4}$  = Eseguire ogni pas balancé in 1 battuta  $\frac{3}{4}$  .
9. **Pas de basque** (forma scenica) 32 tempi  $\frac{3}{4}$  = Eseguire ogni pas de basque in 1 battuta  $\frac{3}{4}$  .
10. **Pas polka** 32 tempi 2/4 = Eseguire ogni pas polka in 1 battuta 2/4.
11. **Piccoli salti a trampolino** 32 tempi 2/4 = Eseguire piccoli salti in prima posizione in 1/8 .

## Punte :

Si studiano dal II semestre. Tutti gli esercizi vanno eseguiti prima alla sbarra e poi al centro.

1. **Relevé in I,II e V posizione** (in IV si fa il 2° anno) 64 tempi 4/4 =Eeguire ogni relevé in 2 battute 4/4 (1 plié,2 salgo,3 e 4 pausa,5 scendo,6 stendo le gambe,7 e 8 pausa).
2. **Relevé in I,II e V posizione** (in IV si fa il 2° anno) 32 tempi 4/4 =Eeguire ogni relevé in 1 battuta 4/4 (1 plié,2 salgo,3 scendo,4 stendo le gambe).
3. **Pas echappé dalla I posizione e poi dalla V** 64 tempi 4/4 = Eeguire ogni pas echappé in 2 battute 4/4 (1 plié,2 apro in II posizione relevé,3 scendo in plié,4 stendo le gambe,5 plié,6 salgo in relevé,7 chiudo I o V plié,8 stendo le gambe).
4. **Pas echappé dalla I posizione e poi dalla V** 32 tempi 4/4 = Eeguire ogni pas echappé in 1 battuta 4/4 (1 plié,2 apro in II posiz. relevé,3 chiudo in I o in V posizione plié,4 stendo le gambe).
5. **Assemblé soutenu** 64 tempi 4/4 = Eeguire ogni assemblé soutenu in 2 battute 4/4 (1 soutenu,2 chiudo in V posizione relevé,3 e 4 pausa,5 scendo in plié,6 stendo le gambe,7 e 8 pausa).
6. **Assemblé soutenu** 32 tempi 4/4 = Eeguire ogni assemblé soutenu in 1 battuta 4/4 (1 soutenu,2 chiudo in V posizione relevé,3 scendo in plié,4 stendo le gambe).
7. **Pas de bourrée** 32 tempi 2/4 = Eeguire ogni pas de bourrée in 2 battute 2/4 (1 salgo in coud de pied,2 spostato il peso sull'altra gamba ,3 scendo in V posizione plié,4 pausa).
8. **Pas de bourrée** 32 tempi 3/4 = Eeguire ogni pas de bourrée in 1 battuta 3/4 (1 salgo in coud de pied,2 spostato il peso sull'altra gamba ,3 scendo in V posizione plié).
9. **Pas couru in I posizione in avanti ed indietro** 32 tempi 2/4 = Eeguire il pas couru con movimenti di 1/8 in VI posizione.
10. **Pas de bourrée suivi** 32 tempi 2/4 = Eeguire l'esercizio prima senza spostamento,poi con spostamento di lato ed infine girando sul posto in 1 battuta 2/4.Successivamente in levare.
11. **Pas de bourrée suivi** 32 tempi 3/4 = Eeguire l'esercizio prima senza spostamento,poi con spostamento di lato ed infine girando sul posto in levare.
12. **Pas glissade** (per il primo anno è facoltativo) 32 tempi 4/4 = Eeguire ogni glissade in 1 battuta 4/4 (1 soutenu,2 spostato il peso del corpo sull'altra gamba in V posizione relevé,3 scendo in plié,4 stendo le gambe).

---

Eeguire un esercizio in 2 battute 4/4 significa che il movimento completo deve essere eseguito in 8 tempi musicali,per cui ,ad esempio, per un demi-plié impiegheremo 4 tempi per arrivare al massimo del piegamento delle gambe e 4 tempi per stenderle. In 1 battuta 4/4 il movimento completo deve essere eseguito in 4 tempi musicali per cui ,ad esempio, per un battement tendu impiegheremo 2 tempi per aprire la gamba e 2 per tornare in posizione.