

Aproximación metodológica a la enseñanza de los pasos del primer nivel de Ballet

Aproximación metodológica a la enseñanza de los pasos del primer nivel de Ballet

Dorys Helena Orjuela Parrado

COLECCIÓN

CREACIONES

Agradecimientos

A Julián Alvarado, por sus valiosos aportes, acompañamiento y dedicación.
A los maestros de la Profundización en Danza Clásica.
A Divali López, Mirayelet Herrera, Vivian Reina A., Isabella Rodríguez O.,
Helena Rodríguez O. y Derick Garzón, por su colaboración con las imágenes
para esta investigación.



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

UD
Editorial

COLECCIÓN



CREACIONES

© Universidad Distrital Francisco José de Caldas
© Oficina de Investigaciones
© Dorys Helena Orjuela Parrado

ISBN: 978-958-787-649-9

ISBN digital: 978-958-787-650-5

ISBN ePub: 978-958-787-651-2

Primera edición, diciembre de 2023

Líder Proyecto de Publicaciones

Rubén Eliécer Carvajalino C.

Gestión editorial

Andrés Delgado Darnalt

Corrección de estilo

Proceditor

Diagramación y montaje de carátula

Astrid Prieto Castillo

Editorial UD

Universidad Distrital Francisco José de Caldas

Carrera 24 N°. 34-37, Bogotá, D. C., Colombia

Teléfono: (601) 323 9300 ext. 6202

Correo electrónico: publicaciones@udistrital.edu.co

*Sistema de Bibliotecas de la Universidad Distrital
Francisco José de Caldas*

Catalogación en la publicación (CEP)

Orjuela Parrado, Dorys Helena

Aproximación metodológica a la enseñanza de los pasos del primer nivel de Ballet / Dorys Helena Orjuela Parrado. -- Primera edición. -- Bogotá : Universidad Distrital Francisco José de Caldas, 2023. 286 páginas : fotografías a color ; 24 cm. (Colección Creaciones)

ISBN: 978-958-787-649-9 ISBN digital: 978-958-787-650-5

ISBN ePub: 978-958-787-651-2

1. Ballet -- Enseñanza 2. Ballet -- Técnica 3. Danza clásica

792.8: CDD 21 edición.

Todos los derechos reservados.

Esta obra no puede ser reproducida sin el permiso previo escrito de la Sección de Publicaciones de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Hecho en Colombia.

Contenido

Agradecimientos	VII
Introducción	1
Objetivo general	2
Objetivos específicos	2
Metodología propuesta	2
Marco teórico	5
La investigadora (autoetnografía)	8
Capítulo 1	
Descripción y principios metodológicos de referencia	13
Principios metodológicos básicos de la enseñanza de la danza clásica	14
Escuela cubana—: Método Fernando Alonso	15
Escuela rusa—: Método Vaganova-Tarassow (de la escuela del Bolshoi)	16
Objetivos de formación en el primer año de escuela	17
Escuela cubana	17
Escuela Vaganova	17
Programa de Ballet	18
Escuela cubana	18
Unidad 1	18
Unidad 2	19
Unidad 3	20
Unidad 4	21
Unidad 5	23
Unidad 6	24
Unidad 7	25
Unidad 8	26
Unidad 9	27

Escuela rusa	27
1.ª lección	27
2.ª lección	28
3.ª lección	30
4.ª lección	31
5.ª lección	32
6.ª lección	33
7.ª lección	34
8.ª lección	36
9.ª lección	37
Orden de la clase	39
Conceptos básicos de la danza clásica	39
Capítulo 2	
Análisis metodológico de los pasos de la danza clásica o ballet	41
Capítulo 3	
Propuesta metodológica	
de la enseñanza de los pasos de la danza clásica o ballet para la	
Profundización en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario	127
Principios metodológicos	128
Objetivos del primer nivel	129
Elementos fundamentales de la clase de danza clásica	129
Alineación corporal	131
Colocación del cuerpo	132
Movimientos del torso	133
Flexiones del torso hacia delante	134
Flexiones del torso hacia atrás	135
Flexiones del torso hacia los lados	135
<i>En dehors</i> de las piernas	135
Posiciones de piernas	136
Primera posición de piernas	137
Segunda posición de piernas	137
Tercera posición de piernas	138
Quinta posición de piernas	139
Cuarta posición de piernas	139
Sexta posición de piernas	140
Colocación de los brazos	141
Colocación de la cabeza	149

Posiciones del cuerpo en el espacio	149
Importancia del pie en la danza clásica	152
Las flexiones	155
<i>Demi-plié</i>	155
<i>Grand plié</i>	159
Movimientos de las piernas	163
Los <i>battement</i>	164
<i>Battement tendu</i>	164
<i>Battement tendu con demi-plié</i>	168
<i>Battement tendu passé par terre y battement jeté cloché</i>	170
<i>Rond de jambe par terre</i>	172
<i>Relevé</i>	175
<i>Battement relevé lent</i>	178
<i>Double battement tendu</i>	180
<i>Battement jeté</i>	180
<i>Battement jeté piqué</i>	182
<i>Rond de jambe en l'air</i>	184
<i>Battement fondu</i>	185
<i>Battement cou de pied</i>	186
<i>Petit battement</i>	189
<i>Battement frappé</i>	191
<i>Double battement frappé</i>	193
<i>Battement soutenu</i>	194
<i>Battement ballonné</i>	198
<i>Passé</i>	200
<i>Attitude</i>	203
<i>Battement développé</i>	204
<i>Pas de bourrée</i>	206
<i>Grand battement jeté</i>	207
<i>Port de bras</i>	209
<i>Temps lié</i>	214
<i>Arabesque</i>	216
<i>Sauté</i>	218
<i>Changement de pied</i>	220

<i>Grand échappé</i>	221
<i>Petit échappé</i>	225
<i>Glissade</i>	225
<i>Soubresaut</i>	227
<i>Pas assemblé</i>	228
<i>Sissonne simple</i>	229
<i>Sissonne fermé</i>	230
<i>Pas balancé</i>	232
<i>Pas de basque</i> (forma escénica)	234
Programa de Danza Clásica	236
Primer nivel	236
1.ª lección	236
2.ª lección	237
3.ª lección	238
4.ª lección	240
5.ª lección	241
6.ª lección	242
7.ª lección	244
8.ª lección	245
9.ª lección	246
Conclusiones	247
Referencias	249
Anexos	251
Anexo 1. Sondeo de influencia y estudio de escuelas de ballet	251
Anexo 2. Preguntas sobre metodología de pasos fundamentales de la danza clásica a docentes de la profundización	253
Anexo 3. Descripción de la alineación corporal	269
Anexo 4. Porcentaje de estudiantes matriculados con conocimientos previos en ballet	271
Sobre la autora	273

Introducción

El problema de investigación es la carencia de información sistematizada sobre metodologías de enseñanza de los pasos de la danza clásica en niveles básicos para nuestro contexto, que permita a los profesores y estudiantes de la Profundización en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario tener una guía contemporánea y contextualizada para el trabajo con comunidades de cuerpos con condiciones heterogéneas.

Así como en otras áreas del conocimiento es común encontrar profesores universitarios con experticia en la disciplina que enseñan, pero sin formación pedagógica, metodológica y didáctica, en la formación universitaria del campo de la danza también se da este fenómeno en profesores que han sido bailarines profesionales de la danza, y más específicamente del ballet, que tienen un dominio técnico y expresivo del género danzario, pero en algunos casos carecen de formación pedagógica, metodológica o didáctica. La experticia es muy importante, ya que como afirma Alicia Muñoz, “es bueno recordar que no se puede transmitir lo que no se haya experimentado en el propio cuerpo. No se debe enseñar un movimiento por el solo hecho de recordar la forma [...]. El docente ha de ser consciente del mecanismo del movimiento y de la destreza que éste conlleva” (Muñoz, 2014, p. 11). Sin embargo, aunque no se tenga claridad y conciencia del uso de metodologías, estas hacen parte del quehacer docente y se hace necesaria su investigación y sistematización, así como lo plantea Samacá Bohórquez (2015, p. 75): “escribir sobre su práctica como instrumento de sistematización se convierte en un método para registrar la experiencia, para resignificarla y darla a conocer, es un medio académico fundamental; de ser lector, pasa a ser sujeto leído, en una condición de abierta comunicación, de mirada y comprensión al sentir del otro y de la validación de su propia práctica”.

En nuestro contexto y particularmente en el Proyecto Curricular Arte Danzario, la danza clásica hace parte de la educación de los profesionales de la danza de Bogotá y el país, en donde profesores, egresados y estudiantes de la Profundización en Danza Clásica trabajan esta formación con niños, jóvenes y adultos. Es importante, por lo mismo, una adecuada orientación en las metodologías de enseñanza, que ayuden a cualificar el desarrollo técnico y expresivo de los estudiantes que tienen diversos biotipos y que no ingresan con las mismas bases de formación técnica.

Objetivo general

Proponer una metodología de enseñanza de los pasos del ballet desde diversas perspectivas y coherente con el contexto de la Profundización en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario.

Objetivos específicos

- Investigar y analizar mínimo dos metodologías de enseñanza de los pasos del ballet de los cinco niveles básicos de formación.
- Sistematizar las metodologías de enseñanza a proponer, de los pasos del ballet en los cinco niveles básicos de formación.
- Publicar un libro resultado de investigación por cada uno de los cinco niveles básicos de formación en el ballet.

Metodología propuesta

Enfoque etnográfico será el método de investigación empleado para estudiar las prácticas de formación del ballet en el contexto de la Profundización en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario. En el marco de este enfoque investigativo se realizará una recolección de información con profesores y estudiantes, a partir de observación guiada, revisión documental, aplicación de instrumentos como entrevistas y encuestas; asimismo, análisis y sistematización de los datos obtenidos y elaboración de la propuesta metodológica de enseñanza de los pasos del ballet en los niveles básicos de formación.

El proyecto de investigación tendrá cinco etapas de desarrollo, correspondientes a los cinco niveles de formación básica del ballet. Por lo mismo, en cada una de las etapas se realizarán los siguientes procedimientos:

- *Revisión documental:* de bibliografía que se encuentre sobre cada uno de los niveles básicos por investigar.

- *Observación guiada:* se realizarán visitas a las clases del nivel básico por investigar, con la definición de los aspectos que se deben observar como método de enseñanza-aprendizaje de los pasos técnicos.
- *Aplicación de instrumentos:* entrevistas a profesores con preguntas específicas sobre la enseñanza de los pasos, entrevistas y encuestas a estudiantes sobre el aprendizaje de los pasos.
- *Análisis y triangulación de los datos obtenidos:* sistematización de la información, toma de fotografías y videos.
- *Elaboración de la propuesta metodológica de la enseñanza de los pasos de ballet sobre el nivel básico investigado:* con inclusión de imágenes fotográficas que permitan mejorar su comprensión.

Estos procedimientos se realizarán en cada etapa de investigación.

Marco teórico

No hay que buscar cinco pies al gato. La danza clásica es la danza de escuela. Sencillamente. La palabra clásica, con este significado, no tiene parentesco alguno con las divisiones habituales de nuestra historia literaria. Vale más olvidarla, pues la danza clásica recibió ciertos perfeccionamientos decisivos en los bellos años del romanticismo, de los chalecos rojos y de Hernani. Así, pues, la danza clásica se enseña y, como toda enseñanza digna de este nombre, tiene sus tradiciones y sus reglas. Porque es enseñada, representa una suma de conocimientos transmitida de generación en generación, sin corte ni retroceso, y porque la enseñanza es perfectible, no cesa de progresar, de enriquecerse. Su historia está hecha de dificultades vencidas, de “tours de force” convertidos en rutinas de estudio.

Guillot et al. (1974)

Desde los inicios del ballet, algunos maestros de danza plasmaron las maneras de enseñar el vocabulario técnico, así como de transmitir las coreografías y codificarlas para que pudieran perdurar con el paso del tiempo. En 1650 Pierre Beauchamp se convierte en el maestro de danza del rey Luis XIV y durante 35 años es jefe de todo lo que sucede en la Corte francesa; a partir de 1655 es el jefe absoluto de todo lo que sucede coreográficamente en ella, recibiendo los títulos de *compositor* de los ballets de su majestad y *superintendente* de los ballets de la Corte. Así, el ballet se convierte en un arte oficial de la Corona y se vuelve francés, ya que Beauchamp es quien lo codifica y purifica, eliminando exageraciones, mímica desordenada, disparates y acrobacias. Busca elegancia y refinamiento, impone normas de belleza y es el creador de las cinco posiciones de las piernas y los brazos del ballet clásico (Albelo, 1999). Beauchamp no escribió ni publicó nada, pero su alumno Raoul Ager Feuillet es quien publica *La Coreografía o el arte*

de escribir la danza por caracteres, figuras y signos demostrativos, que viene a ser uno de los textos más completos sobre la notación coreográfica, y con esto trató de adjudicarse los derechos sobre el trabajo de Beauchamp. Sin embargo, se planteó un litigio que finalmente ganó el maestro. A él le debemos la sistematización de la técnica clásica y la creación de un código de movimiento. Con la creación de la Academia de Música y Danza se logra la profesionalización del ballet, al ser la primera institución en Europa en enseñar oficialmente la danza, utilizando metodología y organización pedagógicas. Pierre Beauchamp dirige la Academia y define sus reglas. Desde los inicios del ballet los maestros de danza se han esforzado en escribir tratados sobre su enseñanza, como *La Orquesografía*, de Thoinot Arbeau, que recoge el legado anterior a 1588 como base para la creación coreográfica de los siglos XVI y XVII. Louis Pécourt, sucesor de Pierre Beauchamp¹, escribe su *Colección de danzas* en 1700.

En 1725 Pierre Rameau publica el libro *El maestro de danza*, donde se aborda por primera vez el quehacer danzario con una guía técnica para el perfeccionamiento de la ejecución, ya esté ella encaminada a la simple recreación o a satisfacer las exigencias de un espectáculo profesional (Rameau, 1986). Por supuesto, el vocabulario técnico que aborda es poco, con respecto al que se maneja en la actualidad, y gran parte está enfocado en danzas de salón.

Un libro que marcará el devenir del ballet será *Cartas sobre la danza y los ballets*, de Jean George Noverre, que publicó en 1759, donde propugna el “Ballet de acción”, expresivo y no puramente imitativo, y la danza como espectáculo independiente y que se basta a sí mismo. Aquí se definirán parámetros del ballet como espectáculo, mas no trata sobre sus metodologías de enseñanza.

Carlo Blasis, maestro italiano, se caracterizó por ser un gran pedagogo de la enseñanza del ballet: en 1820 escribió el *Tratado elemental teórico-práctico del arte de la danza* y en 1830 publica en Inglaterra el *Código de Terpsícore*. En este libro desarrolló todas las fases de la técnica académica vigentes hasta el siglo XIX y en el que, mediante ilustraciones, demuestra cada paso. A Blasis se le atribuye la creación del *attitude* (inspirado en la escultura del Mercurio de Bologna), establece la técnica del *spot* para evitar el mareo en los giros y en 1855 crea la barra, con la que se perfecciona la técnica.

Después de la Revolución de Octubre, Agripina Vaganova plantea una metodología para la escuela rusa de ballet, que se convierte en el método oficial de la Unión Soviética y que tras la Segunda Guerra Mundial es llevado a todos los

1 Pierre Beauchamp, maestro de danza de la Corte de Luis XIV y de la Real Academia de Música y Danza de Francia.

países europeos. Este método aseguró su transmisión al publicarse en 1934 en el libro titulado *Fundamentos de la Danza Clásica*. Como describe Rosario Moreno, el libro se estructura en tres partes: “Primera parte: Intenciones de la autora, aclaraciones acerca del método y conceptos básicos. Segunda parte: *Battements, ronds, port de bras, temps lié, arabesques*, movimientos intermedios y auxiliares. Tercera parte: saltos, puntas y giros [...]. Vaganova manifestó con frecuencia su deseo de continuar la investigación, evolución y adecuación de su método a cualquiera de las posibles necesidades educativas y en especial de la psicología de la enseñanza” (Moreno Fuentes, 2015, p. 1). Tras la muerte de Vaganova en 1951, continúa desarrollando el método su alumna Vera Kostrovitskaya y publica los libros *Escuela de Danza Clásica* y *100 lecciones en Ballet Clásico*.

En 1969 Geneviève Guillot, Germaine Prudhommeau y Jacquelin Courbebaisse publican la *Gramática de la danza clásica*, un manual sobre los pasos del ballet de la escuela francesa, y Elbio Cosentino publica en 1999 *Escuela Clásica de Ballet*, como texto de enseñanza de la danza, en donde describe los diversos pasos del ballet.

Estos libros buscaron dejar por escrito la descripción de los pasos que componen el vocabulario técnico del ballet, cada uno desde su momento histórico y para su contexto.

Gayle Kassing y Danielle M. Jay publican el libro *Dance Teaching Methods and Curriculum Design* (Kassing y Jay, 2003) donde hacen una aproximación pedagógica a la enseñanza de algunos géneros danza de una manera general (*folk dance, square dance, contra dance, social dance, ballet dance, modern dance, tap dance* y *aerobic dance*); sin embargo, no detallan la enseñanza de los pasos.

Más recientemente, el maestro Tulio de la Rosa publica la *Guía didáctico-metodológica para la enseñanza formal de la danza clásica* (De la Rosa, 2012) en el nivel medio de formación, que permite un acercamiento a la técnica. Esta guía parte de la base de conocimiento de niveles previos, que permita continuar con la enseñanza de pasos más complejos.

En Colombia, el libro resultado de investigación *Estudios de análisis de movimiento en danza* (Orjuela y Rubio, 2017) publicado por la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, propone una guía básica sobre algunos pasos del primer nivel de formación y busca contribuir a dar soluciones de tipo metodológico y pedagógico en la enseñanza de la danza (ballet y danza contemporánea).

Se espera que el resultado de esta investigación aporte una perspectiva para la enseñanza de los pasos del ballet o danza clásica en sus primeros niveles de formación, que pueda servir tanto a docentes como a estudiantes para comprender desde otra visión las posibilidades de construcción del aprendizaje, y les permita

planificar con mayor claridad las rutas de educación y asegurar la concreción de los objetivos. Como lo plantea Alicia Muñoz,

Saber el mecanismo de los pasos te permite determinar qué destrezas deben tener ya incorporadas tus alumnos, para que puedan relacionar el nuevo movimiento con lo que ya saben [...] si el movimiento es una flexión profunda (*grand plié* en danza clásica), tus alumnos deben relacionarlo con el mecanismo de semiflexión (*demi-plié*). De ser un giro en media punta, deberán relacionarlo con la semiflexión, el equilibrio y el *relevé*. Para ello, previamente deben haber realizado ejercicios que contengan esos movimientos, lo que a su vez le dará sentido de progresión a tu clase. (Muñoz, 2014, p. 57)

Toda técnica de movimiento debe tender a generar conciencia corporal, en caso contrario, será solo amaestramiento, y un cuerpo amaestrado nunca será un cuerpo expresivo (Muñoz, 2014, p. 63).

Es interés de esta investigación aportar al desarrollo y la cualificación de las prácticas educativas² de la Profundización en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario, lo cual deberá impactar positivamente en sus procesos educativos y en el campo de la danza clásica en la ciudad y el país.

La investigadora (autoetnografía)

Nací en Bogotá y a la edad de ocho años el ballet llegó a mi vida, cuando la Escuela de Ballet del Distrito³, que era dirigida por el maestro Héctor d’Gabler⁴, le fue asignada al maestro Plutarco Pardo Santamaría⁵, quien venía de bailar en Alemania y había llegado al país hacia poco tiempo. En ese momento se abrieron exámenes de admisión a los cuales me llevaron unas primas mayores que

2 Vasco (1990) plantea la diferencia entre prácticas formativas y educativas: las prácticas formativas se dan en primer lugar en la familia y en el clan. En algunas sociedades empiezan a institucionalizarse y a convertirse, de esta forma, en prácticas educativas o prácticas pedagógicas, cuyos protagonistas son los educadores o pedagogos.

3 La Escuela de Ballet del Distrito era una de las siete escuelas que dependían del Instituto Distrital de Cultura y Turismo de Bogotá. Buscaba poner al alcance de la población oportunidades de participación y apreciación de actividades artísticas. La Escuela de Ballet inicia en 1979 bajo la dirección de Héctor D’Gabler, y en 1981 asume la dirección Plutarco Pardo Santamaría, quien la estructura en ocho años de formación y realiza exámenes de admisión para seleccionar a los estudiantes con talento y condiciones para el ballet.

4 Profesor de ballet de la Escuela de Ballet del Distrito, que funcionaba en el Teatro Jorge Eliécer Gaitán de Bogotá.

5 Bailarín y profesor de ballet, Plutarco Pardo Santamaría fue director y profesor de ballet de la Escuela de Ballet del Distrito.

estudiaban en la Escuela⁶. Así inició mi vida en el ballet. Unos años más adelante ingresa a la escuela como profesora de ballet la maestra Nadejda Podtchikova (Nadia)⁷ y con ella tengo mi primer acercamiento al mundo de la docencia, pues debí reemplazarla en una clase con uno de los grupos de principiantes.

Al terminar mi bachillerato inicio la carrera de Artes Plásticas en la Universidad Nacional de Colombia y empiezo a bailar en la Fundación Ballet Nacional, dirigida por Priscilla Welton⁸, quien también tenía su escuela de ballet. Aquí tengo la oportunidad de darle clases de ballet a un grupo de estudiantes adultos que Priscilla me asigna. Eran personas que ya venían con formación, y mi rol se enfocaba en darles clases completas en su estructura de barra, centro y saltos.

Unos años después, y sin haber terminado aún la carrera universitaria, se me presenta la oportunidad de trabajar como profesora de ballet del colegio ICEF de Colsubsidio⁹. En esta institución el ballet era una materia obligatoria en el plan de estudios de todos los niveles del bachillerato, de tal manera que debía enseñar a niñas desde 6.º hasta 11.º grado. Aquí empiezan a surgir las primeras preguntas sobre cómo podría enseñar este arte, y empiezo mis indagaciones frente a métodos de enseñanza, programas de estudio y didácticas. El colegio tenía implementado un grupo especial de danza que dirigía la maestra Gloria de Lozano¹⁰, el cual tenía un énfasis en el jazz, y se presentaba todos los años en el teatro Roberto Arias Pérez de Colsubsidio. Con mi ingreso, muchas estudiantes me solicitaron la creación de un grupo especial en ballet, a lo cual la directora del colegio accedió, y así empiezo con mucho entusiasmo la formación de estas quince niñas, cuyas edades oscilaban entre los 11 y los 16 años y quienes, con un trabajo intensivo realizado durante nueve meses, de lunes a domingo, aprendieron el vocabulario técnico de los primeros años hasta aprender, incluso, la técnica de las puntas.

6 Por su experiencia en Alemania, Plutarco consideraba que el talento y las condiciones para bailar ballet estaban en niños de todos los estratos socioeconómicos. Por lo tanto, el examen de admisión le permitía seleccionarlos y la Escuela de Ballet del Distrito le daba la estructura institucional para que todos pudieran estudiar por el pago de un salario mínimo por semestre, y los hijos de maestros del magisterio distrital teníamos beca completa.

7 Bailarina profesional de ballet y maestra originaria de la antigua Unión Soviética, estudió en la Escuela de Coreografía de Tashkent.

8 Priscilla Welton fue maestra de ballet y fundadora de varias compañías de ballet.

9 El Instituto Colsubsidio de Educación Femenina fue el colegio de bachillerato para las hijas de afiliados a Colsubsidio.

10 Profesora de ballet del grupo especial de jazz-ballet del ICEF.

Con ellas realizamos varias presentaciones en el colegio, como invitadas a otros colegios y, por supuesto, en el teatro Roberto Arias Pérez de Colsubsidio.

Esta experiencia fue de gran importancia en mi formación, pues además de despertar mayor interés por la pedagogía del ballet y de hacer indagaciones que me dieran luces frente a los procesos de enseñanza-aprendizaje, me permitió generar mis primeros acercamientos a la metodología y la didáctica. Paralelamente a este trabajo, empiezo a entrenar con la maestra María Teresa García Schlegel¹¹ en las noches, ya que su escuela Artballet funcionaba en el salón del colegio ICEF. Con ella tengo logros sorprendentes a nivel técnico, pues empiezo a aplicar en mi cuerpo la construcción del *en dehors*¹², que ella venía investigando de años atrás y que me permitió un avance técnico y un impresionante control del cuerpo.

Por esa misma época tuve la oportunidad de ganar una beca para realizar un taller en Incolballet¹³, donde pude estar e interactuar con toda una comunidad dedicada al ballet, y con profesores de diferentes países que me mostraron otras perspectivas de enseñanza.

Posteriormente, me vinculo a la Compañía Ana Pavlova¹⁴ y empiezo a entrenar con el maestro Jaime Díaz¹⁵, con diferentes repertorios durante varios años. Me gradúo de la Universidad Nacional de Colombia, pero sigo trabajando con la Compañía y doy clases de ballet en la Academia Marie Taglioni¹⁶, donde sigo en la búsqueda de rutas de enseñanza-aprendizaje. Por esta época surge un viaje a La Habana (Cuba) para tomar un taller internacional de ballet, de tal manera que junto con mi amigo y colega de la danza John Mario Cárdenas Garzón¹⁷ viajamos y pudimos ver el ballet desde otra perspectiva. Aquí por primera vez puedo tomar clases de metodología de la enseñanza del ballet de la escuela cubana con la

11 Bailarina profesional de ballet, fundadora y maestra de la Escuela Artballet. Doctora en Antropología de la Universidad Nacional de Colombia.

12 *En dehors* de piernas: rotación externa de las piernas desde cadera que permite que la parte interna del muslo se muestre en posición de plano frontal y se abran las tres articulaciones a 180° cadera, rodilla y tobillo, la cual se consolida con la apertura de los pies.

13 Instituto Colombiano de Ballet.

14 Compañía dirigida por Ana Consuelo Gómez y Jaime Díaz.

15 Bailarín profesional de folclor y ballet.

16 Academia de ballet fundada y dirigida por Dorys Orjuela.

17 Bailarín profesional de ballet. Licenciado en Filología e Idioma Inglés de la Universidad Nacional de Colombia.

maestra Ramona de Saa¹⁸, y siento mucho agrado de encontrar un método coherente que complementa todo lo que llevaba construido hasta ese momento.

Al siguiente año decido viajar nuevamente a La Habana para cursar un semestre de estudios de metodología de la enseñanza del ballet en el Instituto Superior de Arte (ISA)¹⁹. A mi llegada me vi envuelta en el mundo universitario, y Teresa Romero Otaño, jefe del departamento de la Licenciatura en Arte Danzario con perfil en ballet, me propone realizar la carrera completa; de esta manera, una vez me organizaron el plan de estudios, inicié esta segunda carrera universitaria. Allí pude profundizar en metodologías, didácticas, pedagogías y otras áreas del conocimiento en relación con el ballet como técnica, repertorio, literatura, historia, danzas de carácter, danzas históricas, folclor, francés, entre otras. También realicé prácticas docentes en la Escuela Elemental de Ballet Alejo Carpentier²⁰. Mi trabajo de grado se enfocó en el diseño de una escuela de ballet para Bogotá.

A mi regreso a Colombia, ingresé a la Academia Superior de Artes de Bogotá (ASAB)²¹, gracias a la maestra Nadejda Podtchikova, quien estaba en proceso de jubilación. Aquí empezó una nueva etapa de mi experiencia docente con estudiantes universitarios de Artes Escénicas con énfasis en Danza Contemporánea. La intensidad de la clase de ballet era de doce horas semanales y me fue asignado el grupo de primer año, con quienes apliqué los conocimientos pedagógicos aprendidos en el ISA. Sin embargo, las preguntas seguían surgiendo frente a la didáctica, ya que cada grupo era un mundo nuevo. En este contexto inicio la Especialización en Docencia Universitaria en la Universidad Cooperativa de Colombia y, posteriormente, la Maestría en Educación de la Universidad Libre. Estos estudios posgraduales me permiten profundizar más en teorías pedagógicas, didácticas y estrategias para mejorar los ambientes de enseñanza-aprendizaje.

En la ASAB logramos fortalecer el equipo docente del área de ballet con la maestra María Teresa García y los maestros John Mario Cárdenas Garzón y

18 Bailarina profesional de ballet, metodóloga de la Escuela Cubana de Ballet.

19 Universidad de las Artes de Cuba.

20 Escuela de educación formal en ballet para nivel elemental de La Habana (Cuba).

21 Academia de educación superior en artes, que reúne las escuelas de formación artística del Distrito.

Hernando Eljaiek²², en un primer momento, y posteriormente con las maestras Mónica Andrea Peña²³ y Carolina Ramírez Villarraga²⁴.

Se inicia la migración de la ASAB para convertirse en la Facultad de Artes de la Universidad Distrital, con lo cual la institución se va impregnando de dinámicas institucionales como la investigación y la autoevaluación. En ese momento, con el maestro Alexander Rubio Álvarez²⁵ proponemos la primera investigación institucionalizada que se hace en la nueva Facultad de Artes ASAB, denominada “Estudios y análisis del movimiento en danza”, para lo cual viajamos a Cuba y realizamos observación, toma de fotografías y entrevistas a estudiantes y profesores de la Escuela Elemental de Ballet Alejo Carpentier y a un bailarín de la Compañía de Danza Contemporánea. En Bogotá continuamos la investigación con bailarines de ballet y danza contemporánea, y el resultado de ella está publicado en el libro que lleva el mismo título. En esta investigación se hace una descripción etimológica y un análisis anatómico y funcional de los movimientos de algunos pasos básicos del ballet, de danza moderna y danza contemporánea.

Terminada esta investigación, con las maestras Martha Ospina²⁶ y María Teresa García planteamos un proyecto titulado “Investigación para la creación de un currículo pertinente en danza”, que arroja el diseño curricular de lo que hoy es el Proyecto Curricular Arte Danzario, y en el cual se le da un lugar a la formación en ballet con la Profundización en Danza Clásica, que nos permite continuar estudiando y profundizando en las pedagogías del ballet, con nuevos derroteros para la estructuración del plan de estudios en el contexto de la Facultad.

Así surge nuevamente una pregunta por la necesidad de sistematizar las metodologías de enseñanza del ballet, la cual da pie a esta investigación y que espero desarrollar durante cinco etapas, cada una correspondiente a un año de estudio del nivel básico de formación del ballet o danza clásica.

22 Bailarín profesional de danza contemporánea y ballet. Magíster en Estudios Artísticos de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

23 Bailarina profesional de ballet. Magíster en Musicoterapia de la Universidad Nacional de Colombia.

24 Bailarina profesional de ballet. Magíster en Musicoterapia de la Universidad Nacional de Colombia.

25 Bailarín profesional de danza contemporánea. Doctor en Educación y Ciencias Deportivas de la Universidad de Baja California (México).

26 Bailarina profesional de danza tradicional. Doctora en Ciencias Sociales y Humanas de la Pontificia Universidad Javeriana.

Capítulo 1

Descripción y principios metodológicos de referencia

La Profundización en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario se ha caracterizado por la pluralidad y heterogeneidad de las corporeidades de los estudiantes, así como por las diversas metodologías de los profesores que la conforman. Los maestros del Proyecto Curricular Arte Danzario tienen influencia de diferentes escuelas de ballet, tanto en su formación como bailarines como en su formación como profesores, lo cual enriquece los procesos educativos de la Profundización en Danza Clásica. Las escuelas de ballet con mayor tradición en el mundo son la italiana, la francesa, la inglesa, la rusa, la danesa, la cubana y las corrientes norteamericanas.

En su formación como bailarín(a), el 88 % de los docentes tuvo influencia de la escuela cubana; el 77 %, de la escuela rusa Vaganova; el 22 %, de la escuela inglesa; y otro 22 %, de la escuela norteamericana (Balanchine). En su educación como docentes de ballet, han estudiado las metodologías los siguientes porcentajes: el 77 % ha estudiado la escuela cubana; el 55 %, la escuela rusa; el 22 %, la escuela norteamericana (Balanchine y ABT²⁷); y el 11 %, la escuela inglesa²⁸. Es así que, de acuerdo con el sondeo realizado, los maestros de Arte Danzario han tenido influencia principalmente de la escuela cubana y la escuela rusa Vaganova, por formación en la técnica y por estudio.

27 American Ballet Theatre.

28 Ver el Anexo 1.

Teniendo en cuenta la mayor influencia en el grupo docente, esta investigación se concentrará en la indagación, análisis y comparación de las metodologías de estas dos escuelas y su relación con la Profundización en Danza Clásica de Arte Danzario.

Para la recolección de la información sobre las metodologías que nos propusimos analizar, se parte de la sistematización y análisis de los estudios en metodología de la escuela cubana, realizados por la investigadora principal en la Licenciatura en Arte Danzario con perfil en Ballet del Instituto Superior de Arte de La Habana, los cuales fueron postulados por la docente de metodología de la enseñanza del ballet Silvia Rodríguez²⁹. Por otra parte, se sistematiza y analiza la metodología de la escuela rusa Vaganova-Tarassow a partir de la capacitación impartida por el maestro Julián Alvarado³⁰, quien obtuvo la certificación Bolshoi Ballet Academy Teacher Certification Program de Nueva York (Alvarado, junio de 2020).

Esta investigación se estructura de la siguiente manera:

1. Principios metodológicos de las escuelas.
2. Objetivos de formación.
3. Programas de ballet.
4. Análisis metodológico de los pasos de la danza clásica o ballet.
5. Propuesta metodológica de la enseñanza de los pasos de la danza clásica o ballet para la Profundización en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario (principios metodológicos, objetivos, metodología de los pasos y programa).

Principios metodológicos básicos de la enseñanza de la danza clásica

Las diversas escuelas de ballet establecen principios metodológicos que serán los orientadores para los procesos de enseñanza-aprendizaje y que caracterizarán la disciplina. Estos principios metodológicos ofrecen pautas a los docentes para la enseñanza de los pasos, la organización de los contenidos, la dosificación del manejo energético y la optimización del tiempo de estudio.

29 Silvia Rodríguez fue profesora de metodología de la enseñanza del ballet del Instituto Superior de Arte de Cuba y directora de la Escuela Elemental de Ballet Alejo Carpentier.

30 Docente de cátedra del Proyecto Curricular Arte Danzario, bailarín de danza clásica y de danza contemporánea.

Escuela cubana: Método Fernando Alonso³¹

En primer lugar, se plantean los principios metodológicos de la escuela cubana de ballet. Según Silvia Rodríguez, “en la Escuela Elemental Alejo Carpentier se desarrollan los principios técnicos de la danza, se enseña a pensar, se desarrollan destreza, tenacidad, habilidades y vocación” (Piñera, s. f.). De acuerdo con Silvia Rodríguez, estos serían los principios básicos de esta escuela:

1. Las cinco *posiciones básicas de las piernas* en ballet se exigen totalmente rotadas a 180°.
2. Partimos de cinco *posiciones de brazos*, de las cuales hay derivadas (brazos redondos y alargados).
3. El trabajo del *relevé* se hace a 3/4 de punta.
4. Relaciones técnicas entre hombros y caderas a la hora del movimiento.
5. Búsqueda de las líneas puras en el espacio.
6. Brazos amplios y cabezas altas.
7. Todo el vocabulario se enseña en 1.ª fase, 2.ª fase y centro, incluso movimientos de brazos.
8. La clase está dividida en barra, centro y saltos.
9. El trabajo va: de dos piernas a una pierna; de pie plano a *relevé*; de acentos lentos a acentos rápidos; de ejercicios de menor consumo de energía a mayor consumo de energía; de lo simple a lo complejo.
10. Los ejercicios se intercalan utilizando diferentes matices y dinámicas.
11. La escuela cubana tiene cuatro *arabesques*.
12. Las posiciones *croisé* y *effacé* se diferencian por la colocación de las piernas.
13. La *preparatoria* es una posición de filtro (transición), ya que cuando se realiza algún movimiento, hay que pasar por ella.
14. Se trabajan los *saltos* rápidos, baterías con agilidad y saltos de *ballon*.
15. Se desarrolla el *giro* con un *spot* exacto y rápido. Siempre se parte de posiciones redondeadas de brazos. Puede ser rápido o lento. Se gira con *passé* alto y sostenido.
16. Trabajo extraordinario del *equilibrio*.

31 Fernando Alonso (1914-2013) es el creador, junto con Alicia Alonso, de la Escuela Cubana de Ballet. Desarrolló la metodología de esta escuela.

Escuela rusa: Método Vaganova-Tarassow (de la escuela del Bolshoi)

“Se propone estimular el sentido común del docente cuando establece un orden metodológico que propone partir de lo esquemático a lo expresivo y de lo sencillo a lo complejo, introduciendo primero contenidos en la barra y posteriormente llevándolos al centro, primero a pie plano y después a media punta, primero *à terre*, luego *en l’air* y en *tournant* [...] propone desde el primer curso practicar la inversión de los ejercicios *en dedans*, con objeto de que esto se convierta en un acto natural e intuitivo para el alumnado [...] la importancia del *adagio* es subrayada por Vaganova [...] este es esencial para alcanzar la solidez y dominio de las posiciones básicas que conocemos como *Aplomb*” (Moreno Fuentes, 2015).

1. La barra es gradual, se empieza con el *demi-plié*, *grand plié*, *battement tendu* al piso, *grand battement jeté* (se hace una pausa después del *battement tendu jeté* para tomar agua, y luego no se vuelve a parar).
2. La rotación de piernas es a 180°.
3. Los brazos se estudian parados en una posición de piernas menor a 180° denominada “primera libre”.
4. Se manejan cinco posiciones de piernas. Orden de enseñanza: frente a la barra 1.^a, 2.^a, 3.^a, 5.^a y 4.^a.
5. Hay dos posiciones de manos y brazos: *arrondi* y *allongé*.
6. Se manejan cuatro posiciones de brazos y sus derivadas en *allongé*.
7. Preparación (brazos abajo): en las mujeres, los dedos de ambas manos están más cerca que en los hombres. Igual en la 3.^a con brazos arriba.
8. Orden de estudio de los brazos: preparatoria, primera posición, tercera posición y segunda posición.
9. La cabeza se trabaja *en face*, de perfil total y de medio perfil (ejercicio de cabeza de perfil, inclina adelante, inclina atrás y regresa *en face*).
10. Los ejercicios no se combinan ni en barra ni en centro en los primeros tres años.
11. Las combinaciones de ejercicios van de acuerdo con las dinámicas de estos.
12. Se realizan los ejercicios a la inversa “*en dedans*”.
13. Se enfatiza en trabajo de la pierna de apoyo o soporte.
14. El *aplomb* o estabilidad.

15. Aconseja la ejecución de la quinta posición de piernas desde los comienzos de la formación.
16. El *adagio* es la base del *pas de deux*.
17. Se manejan diferentes velocidades en las caminadas.
18. Se realiza saludo y despedida de la clase.
19. Lo primero que se estudia es el *demi-plié*.
20. Se trabaja el *elevé* (media punta) y *relevé*: *elevé* en 6.^a posición. El *relevé* es a 3/4 de punta.
21. *Port de bras*: se trabajan en primera libre para concentrarse en el trabajo de los brazos.
22. Se trabajan pequeñas poses de brazos (con piernas al piso o a 45°) y grandes poses (con piernas a 60°, 90° o más altas).
23. *En plié* de 5.^a posición: los gemelos están separados.
24. Se trabajan los ejercicios progresivos por similitud de los pasos en apoyos. Van de manera lógica con la comprensión del estudiante. Protección del cuerpo, anatómicamente correcto. Ir navegando por la complejidad del paso.
25. Se enfatizan las posiciones de inicio y final en primer año.

Objetivos de formación en el primer año de escuela

Escuela cubana

1. Ejercitar la correcta posición del cuerpo, brazos, piernas y cabeza.
2. Desarrollar el sentido del equilibrio.
3. Acondicionar la elasticidad al saltar; empuje y sentido del muelle al caer.
4. Ejercitar la respiración mecánica de la danza.
5. Desarrollar la correcta posición del pie.

Escuela Vaganova

1. Alineación del cuerpo en la danza clásica (postura), cuadratura del cuerpo.
2. Rotación de las piernas.

Programa de Ballet

Escuela cubana

En la escuela cubana se establece un *programa de Ballet* (Ministerio de Cultura, Centro Nacional de Escuelas de Arte, 1996), compuesto por nueve unidades para el primer año o primer nivel de formación, donde cada unidad corresponde a un mes de estudio.

Cada unidad se estructura en tres elementos temáticos por estudiar: barra, centro y *allegro*. El programa tiene una estructura concéntrica.

Unidad 1

Temática

- Introducción y origen de la asignatura.
- Componentes del salón.

Barra

- Postura correcta del alumno en I posición cerrada, en 1.^a y 2.^a fase.
- I y II posición de piernas, en 1.^a y 2.^a fase.
- *Demi-plié* en I posición, en 1.^a y 2.^a fase.
- *Demi-plié* en II posición, en 1.^a y 2.^a fase.
- *Battement tendu à la seconde y devant* en I posición, en 1.^a y 2.^a fase.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors*, 1.^a mitad en 1.^a fase.
- *Cambré* de I posición cerrada en 1.^a fase.
- *Relevé* en I posición cerrada, en 1.^a fase.
- *Souplé* en I posición cerrada (media flexión).

Centro

- I posición de brazos.
- Posición preparatoria de brazos.
- I y II posición de piernas.
- *Demi-plié* en I y II posición.

- *Battement tendu à la seconde* en I posición.
- *Battement tendu devant* de I posición.
- *Allegro*
- *Sauté* en I posición cerrada.

Unidad 2

Temática

Barra

- III posición de piernas en 1.^a y 2.^a fase.
- *Relevé* en I posición cerrada.
- *Battement tendu derrière* en I posición, 1.^a fase.
- *Demi-plié* en III posición de piernas, en 1.^a y 2.^a fase.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors* 2.^a mitad, 1.^a fase.
- *Battement jeté à la seconde y devant*, 1.^a fase, I posición.
- *Battement tendu* de III posición *à la seconde y devant*, en 1.^a y 2.^a fase.
- *Battement tendu* con *demi-plié* de I y III posición *à la seconde y devant*, 1.^a fase.
- *Relevé* en I y II posición, 1.^a fase.
- *Souplé* en I posición cerrada (flexión completa).
- *Souplé* en I y II posición de piernas (media flexión).

Centro

- V posición de brazos.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors*, 1.^a mitad.
- III posición de piernas.
- *Demi-plié* en III posición.
- *Souplé* de I y II posición de piernas (media flexión).

Allegro

- *Sauté* en I y II posición, en 1.^a fase y centro.

Unidad 3

Temática

Barra

- V posición de piernas, 1.^a y 2.^a fase.
- IV posición de piernas partiendo de III posición, 1.^a y 2.^a fase.
- *Demi-plié* en V posición, 1.^a y 2.^a fase.
- *Battement tendu derrière* en I y III posición, en 1.^a y 2.^a fase.
- *Battement jeté derrière* en I y III posición, 1.^a fase.
- *Battement jeté devant y à la seconde* de III posición, 1.^a fase.
- *Demi-plié* en IV de III posición, 1.^a fase.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors*, 2.^a mitad, 2.^a fase.
- *Demi-rond de jambe par terre en dedans*, 1.^a y 2.^a mitad, 1.^a fase.
- *Battement tendu* con *demi-plié derrière* de I y III posición, 1.^a fase.
- *Grand plié* de I y II posición, 1.^a y 2.^a fase.
- *Cou de pied* enroscado, de III posición de piernas, 1.^a fase.
- *Cou de pied devant y derrière*, de III posición de piernas, 1.^a fase.
- *Battement tendu* con *demi-plié* de I y III posición, *à la seconde, devant y derrière*, 2.^a fase.
- *Relevé* en V posición, 1.^a fase.
- *Relevé* con *demi-plié* en V posición, 1.^a fase.
- *Relevé* con *demi-plié* en I y II posición, 2.^a fase.
- *Cambré* en I posición, 2.^a fase.
- *Souplé* en I, II y III posición, 2.^a fase.

Centro

- II posición de brazos.
- V posición de piernas y brazos.
- *Demi-plié* en V posición de piernas.
- *Battement tendu* de III posición, *devant* y *à la seconde*.
- *Battement tendu* de III posición *derrière*.
- *Relevé* en I y II posición.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors*, 2.^a mitad.
- *Grand plié* en I y II posición.
- *Souplé* de I, II y III posición.

Allegro

- *Sauté* en V posición, 1.^a fase y centro.
- *Grand échappé*, I y II mitad, 1.^a fase y centro.
- *Changement de pied*, 1.^a fase y centro.

Unidad 4

Temática

Barra

- IV posición cerrada, 1.^a y 2.^a fase.
- *Demi-plié* en IV posición cerrada de piernas, 1.^a fase.
- *Demi-rond de jambe par terre en dedans*, 1.^a y 2.^a mitad, 2.^a fase.
- *Battement jeté* de I y III posición *devant*, *à la seconde* y *derrière*, 2.^a fase.
- *Cou de pied* enroscado, 2.^a fase.
- *Cou de pied devant* y *derrière*, 2.^a fase.
- *Passé devant* y *derrière*, 1.^a fase.
- *Battement soutenu devant*, *à la seconde* y *derrière*, 1.^a y 2.^a fase.

- *Cambré* en I y III posición, 2.^a fase.
- *Relevé* con *demi-plié* en V posición, 2.^a fase.
- *Battement frappé* simple, à la seconde y devant, 1.^a fase.
- *Petit battement* en 1.^a fase.
- *Relevé lent* à la seconde y devant, 1.^a fase.
- *Grand plié* en III y V posición de piernas, 1.^a y 2.^a fase.
- *Grand battement devant*, 2.^a fase de III y V posición de piernas.

Centro

- III de I posición de brazos.
- III de preparatoria de brazos.
- III posición de brazos.
- *Battement tendu* con *demi-plié*, devant à la seconde y derrière, I y III posición.
- *Battement jeté* de I y III posición, à la seconde y devant.
- *Demi-rond de jambe par terre en dedans*, 1.^a y 2.^a mitad.
- *Cou de pied* enroscado.
- *Cou de pied* devant y derrière.
- *Relevé* en V posición.
- *Relevé* con *demi-plié* en I, II y V posición.
- *Relevé lent* à la seconde.
- *Grand plié* en III y V posición.
- *Cambré* en I posición cerrada.

Allegro

- *Glissade* à la seconde, 1.^a fase.
- *Grand échappé*, 1.^a fase y centro.
- *Soubresaut en avant*.

Unidad 5

Temática

Barra

- *Demi-plié* en IV posición, 2.^a fase.
- *Passé devant y derrière* en 2.^a fase.
- *Battement frappé simple derrière*, 1.^a fase.
- *Ballonné devant, à la seconde y derrière*, 1.^a y 2.^a fase.
- *Rond de jambe par terre en dehors y en dedans*, 2.^a fase.
- *Battement jeté piqué, devant, à la seconde y derrière*, 1.^a y 2.^a fase.
- *Double battement frappé, devant, à la seconde y derrière*, 1.^a fase.
- *Relevé lent à la seconde*, 2.^a fase.
- *Relevé lent derrière*, 1.^a fase.
- *Battement tendu cloché* por fases.
- *Battement jeté cloché* por fases.
- *Petit battement*, 2.^a fase.
- *Grand battement à la seconde*, 1.^a y 2.^a fase.

Centro

- IV posición de piernas y de brazos.
- *Demi-plié* en IV posición de piernas.
- *Battement jeté derrière* de I y III posición de piernas.
- Posición *croissé*.
- *Battement soutenu, devant, à la seconde y derrière*.
- *Passé devant y derrière*.
- *Relevé lent devant*.
- Posición *effacé*.

- Preparación de I *arabesque*.
- *Grand battement devant*.
- *Cambré* en I y II posición de piernas.

Allegro

- *Petit échappé*, 1.^a fase y centro.
- *Soubresaut en arrière*.
- *Glissade à la seconde*.

Unidad 6

Temática

Barra

- *Cou de pied* con *demi-plié*, *devant* y *derrière*, 1.^a y 2.^a fase.
- *Battement frappé simple*, *devant*, *à la seconde* y *derrière*, 2.^a fase.
- *Battement tendu cloché*.
- *Battement jeté cloché*.
- Preparación de *rond de jambe en l'air*, 1.^a fase.
- *Relevé lent derrière*, 2.^a fase.
- *Attitude à la seconde* (de *cou de pied* a 45°), 1.^a y 2.^a fase.
- *Attitude devant* (de *cou de pied* a 45°).
- *Développé à la seconde*, 1.^a fase (de *cou de pied* a 45°).

Centro

- *Battement jeté piqué à la seconde*, *devant* y *derrière*.
- *Battement tendu cloché*.
- *Ecarté devant*.
- *Rond de jambe par terre en dehors* y *en dedans*.
- Preparación de II *arabesque*.

- *Relevé lent derrière.*
- *Temps lié en dehors.*
- *Cou de pied con demi-plié devant y derrière.*
- *Demi-plié en IV abierta y cerrada.*
- *Grand battement à la seconde.*
- *Souplé y cambré de I y III posición.*

Allegro

- *Soubresaut à la seconde, 1.ª fase y centro.*
- *Assemblé à la seconde en dedans, 1.ª fase y centro.*

Unidad 7

Temática

Barra

- *Grand plié en IV posición en 1.ª y 2.ª fase.*
- *Souplé y cambré en I y V posición de piernas (tercer port de bras).*
- *Battement soutenu terminado a V posición en relevé, devant, à la seconde y derrière, 1.ª y 2.ª fase.*
- *Double battement frappé, devant, à la seconde y derrière, en 2.ª fase.*
- *Preparación de battement fondu, à la seconde, devant y derrière, 1.ª y 2.ª fase.*
- *Cou de pied con relevé en 1.ª y 2.ª fase.*
- *Développé à la seconde en 2.ª fase.*
- *Attitude derrière en 1.ª fase.*

Centro

- *Battement jeté cloché.*
- *Ecarté derrière.*
- *Battement frappé simple, devant, à la seconde y derrière.*
- *Petit battement.*

- Preparación de *fondus devant* y *à la seconde*.
- I arabesque.
- *Attitude à la seconde* y *devant*.
- *Développé à la seconde* y *devant*.
- *Ballonné devant*, *à la seconde* y *derrière*.

Allegro

- *Assemblé à la seconde en dehors*, 1.ª fase y centro.
- *Sissonne simple en avant* y *en arrière* en 1.ª fase.
- *Assemblé devant*, 1.ª fase.

Unidad 8

Temática

Barra

- *Battement fondu à la seconde, devant* y *derrière* en 1.ª fase (45°).
- Preparación de *rond de jambe en l'air*, en 2.ª fase.
- *Fondus devant*, *à la seconde* y *derrière* en 2.ª fase.
- *Attitude derrière* en 2.ª fase.
- *Développé derrière* en 1.ª fase.
- *Grand battement derrière* en 1.ª fase.

Centro

- Doble *battement frappé, devant*, *à la seconde* y *derrière*.
- Preparación de *fondus derrière*.
- *Battement fondu devant* y *à la seconde*.
- *Temps lié en dedans*.
- II arabesque.
- *Attitude derrière*.

Allegro

- *Sissonne simple en avant y en arrière.*
- Preparación para *sissonne fermé en avant y à la seconde* (por arrastre y por salto).

Unidad 9

Temática

Barra

- *Développé derrière* en 2.^a fase.
- *Grand battement derrière* en 2.^a fase.

Centro

- *Battement fondu derrière.*
- Preparación de *rond de jambe en l'air*.
- *Développé derrière.*
- *Grand battement derrière.*

Allegro

- *Sissonne fermé en avant y à la seconde.*

Escuela rusa

El programa de Ballet de la escuela rusa se estructura en ejercicios en la barra, ejercicios en el centro, *allegro* y ejercicios en punta³².

Primer semestre

1.^a lección³³

Ejercicios en la barra

- Alineación al piso y luego en la vertical.
- *Demi-plié* en 1.^a, 2.^a, 3.^a y 5.^a posición frente a la barra, compás 4/4.

32 Extraído de *100 Lessons in Classical Ballet* (Kostrovitskaya, 2004).

33 Una lección equivale a un mes.

- *Battement tendu* de 1.^a posición, al lado, al frente y atrás, frente a la barra, 32 compases en 4/4.
- *Battement tendu* con *demi-plié* en 1.^a posición, *en croix*, frente a la barra, 16 compases en 4/4.
- *Passé par terre* en 1.^a posición, 8 veces frente a la barra, 16 compases en 4/4.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors y en dedans* (1.^a y 2.^a mitad), frente a la barra, compás 4/4.
- Ejercicio para los brazos, con una mano a la barra, compás 3/4 (vals lento).
 - * De preparatoria a 1.^a posición y regresa.
 - * De preparatoria a 1.^a posición, a 3.^a posición y regresa por 1.^a a preparatoria.
 - * De preparatoria a 1.^a posición, abre a 2.^a posición y baja a preparatoria.
 - * De preparatoria a 1.^a posición, a 3.^a posición, abre a 2.^a posición y cierra a preparatoria.
- *Battement tendu* en 5.^a posición *en croix*, frente a la barra, 32 compases en 4/4.
- Ejercicio preparatorio de *battement tendu jeté* en 1.^a posición *en croix*, frente a la barra, compás 4/4.
- *Relevé* en 1.^a posición, frente a la barra, 32 compases en 4/4.
- Ejercicios en el centro
- Ejercicio de brazos como el de la barra, compás 3/4 (vals lento).
- Estudio del diagrama de escena, compás 2/4 (marcha).

2.^a lección

Ejercicios en la barra

- *Demi-plié* en 1.^a, 2.^a, 3.^a, 5.^a y 4.^a posición, frente a la barra, compás 4/4.
- *Battement tendu* de 5.^a posición *en croix*, 4 veces en cada dirección, frente a la barra, 16 compases en 4/4.
- *Battement tendu* de 5.^a posición *en croix*, 2 veces en cada dirección, una mano a la barra, compás de 4/4.
- *Battement tendu jeté* de 5.^a posición, *en croix*, 4 veces en cada dirección, frente a la barra, compás 4/4.

- *Battement tendu jeté* de 5.^a posición, *en croix*, 2 veces en cada dirección, una mano a la barra, compás 4/4.
- *Rond de jambe par terre*, 4 veces *en dehors* y 4 veces *en dedans* frente a la barra, 16 compases en 4/4.
- *Rond de jambe par terre*, 4 veces *en dehors* y 4 veces *en dedans*, una mano a la barra con brazo fijo en 2.^a posición, 16 compases en 4/4. Al finalizar el ejercicio, realizar *port de bras* simple: preparatoria–1.^a posición–3.^a posición–2.^a posición–preparatoria.
- *Battement frappé*, frente a la barra, 8 compases de 4/4.
- *Petit battement sur le cou de pied*, frente a la barra, 32 compases en 2/4.
- *Battement relevé lent* a 45°, frente a la barra, compás 4/4.
- *Relevé* en media punta, en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición, compás 2/4.
- Inclinationes del torso en 1.^a posición, frente a la barra, compás 3/4 (vals), hacia el frente, hacia atrás, hacia el lado derecho y hacia el lado izquierdo.

Ejercicios en el centro

- *Demi-plié*, compás 4/4, en 1.^a, 2.^a, 3.^a y 5.^a posición (2 compases para cada *plié*).
- *Battement tendu* en 1.^a posición, 16 compases en 4/4 (4 *battement* por dirección, un compás para cada *battement*).
- *Battement tendu* en 5.^a posición, 8 compases en 4/4 (2 *battement* por dirección, 1 compás por cada *battement*).
- *Battement tendu* en 5.^a posición con *demi-plié*, 16 compases en 4/4 (2 en cada dirección, 1 compás para *battement*, 1 compás para el *plié*).
- Ejercicio para brazos, compás 2/4 o 3/4:
 - * 1.^a a 2.^a.
 - * 1.^a–3.^a–2.^a.
 - * Brazo derecho en 1.^a, brazo izquierdo en 2.^a y a la inversa.
 - * Brazo derecho en 1.^a, brazo izquierdo en 3.^a y a la inversa.
 - * Etcétera.

3.ª lección

Ejercicios en la barra

- *Demi-plié*, compás 4/4, en 1.ª, 2.ª, 3.ª, 4.ª y 5.ª posición (2 compases para cada *plié*).
- *Battement tendu* en 5.ª posición *en croix*, 16 compases en 2/4 (4 *battement* por dirección, 2 compases por cada *battement*).
- *Battement tendu doublé* en 5.ª posición (bajando el talón en 2.ª posición), 8 compases en 4/4.
- *Battement tendu jeté* en 5.ª posición *en croix*, 16 compases en 2/4, 4 en cada dirección.
- *Rond de jambe par terre*, compás 4/4 *en dehors* y *en dedans*.
- *Battement soutenu* en 5.ª posición, 8 compases en 4/4, 2 en cada dirección.
- *Battement frappé en croix*, compás 4/4.
- *Battement double frappé*, 8 compases en 4/4.
- *Petit battement sur le cou de pied*, 16 compases en 2/4.
- *Grand plié* en 1.ª, 2.ª, 3.ª y 5.ª posición, compás 4/4 (2 *grand plié* en cada posición, 2 compases por *grand plié*).
- Preparación para *rond de jambe en l'air*, compás 4/4, frente a la barra.
- *Battement relevé lent* a 90º al lado en 2.ª posición, frente a la barra, 8 compases en 4/4.
- *Relevé* en media punta, en 1.ª, 2.ª y 5.ª posición, frente a la barra, compás 4/4.

Ejercicios en el centro

- *Demi-plié*, compás 4/4, en 1.ª, 2.ª, 3.ª, 4.ª y 5.ª posición (2 compases para cada *plié*).
- *Battement tendu* en 5.ª posición *en croix*, 16 compases en 4/4 (4 *battement* por dirección, 1 compás por cada *battement*).
- *Battement tendu jeté* en 5.ª posición al lado, compás en 2/4, 8 *jetés*, cada *battement* en 2 tiempos.

- *Demi-rond de jambe par terre, en dehors y en dedans*, 16 compases en 4/4.
- Estudio del *epaulement croisé y effacé* en 5.^a posición.
- Posiciones *croisé y effacé*, compás 3/4 (vals).
- Primer *port de bras*, compás 4/4, de 5.^a posición en *croisé*.
- Segundo *port de bras*, compás 4/4, de 5.^a posición en *croisé*.

4.^a lección

Ejercicios en la barra: los estudiantes con una mano a la barra.

- *Demi-plié y grand plié* en 1.^a, 2.^a, 4.^a y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Battement tendu* en 5.^a posición, 16 compases en 2/4.
- *Battement tendu jeté piqué* en 5.^a posición, compás 4/4.
- *Rond de jambe par terre*, compás 4/4.
- *Battement fondu*, frente a la barra, compás 4/4.
- *Battement frappé en croix*, compás 4/4.
- *Battement double frappé en croix*, compás 4/4.
- *Rond de jambe en l'air en dehors y en dedans*, compás 4/4.
- *Petit battement sur le cou de pied*, compás 4/4.
- *Battement relevé lent* a 90° al lado y atrás, compás 4/4.
- *Battement relevé lent* a 90° al frente, compás 4/4.
- *Grand battement jeté*, compás 4/4.
- *Relevé en media punta* en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición, compás 4/4.

Ejercicios en el centro

- *Demi-plié*, 16 compases 4/4.
- *Battement tendu* en 5.^a posición *en croix*, 16 compases en 2/4.
- *Battement tendu jeté* en 5.^a posición *en croix*, 24 compases en 2/4.
- *Rond de jambe par terre en dehors y en dedans*, compás 4/4.

- Poses en *croisé* y *effacé*, ejecución fluida, compás 3/4 (vals).
- Estudio de poses en *ecarté* atrás y al frente, compás 3/4 (vals).
- Primero y segundo *arabesque* (estudio elemental), compás 3/4 (vals).
- Segundo *port de bras*.
- *Temps levé* (salto) en 1.^a y 2.^a posición, frente a la barra, compás 4/4.
- *Port de bras* inclinado el cuerpo hacia adelante, doblando hacia atrás y hacia los lados, en una primera posición no totalmente abierta.

5.^a lección

Ejercicios en la barra

- *Demi-plié* y *grand plié* en 1.^a, 2.^a, 4.^a y 5.^a posición, compás 4/4.
- Tres *demi-pliés* y un *grand plié* en cada posición.
- *Battement tendu* en 5.^a posición, 16 compases en 2/4.
- *Battement tendu jeté* en 5.^a posición, 16 compases en 2/4.
- Preparación para *rond de jambe par terre*, 16 compases en 4/4.
- *Rond de jambe par terre*, compás en 4/4.
- *Battement fondu*, compás 4/4.
- *Battement frappé*.
- *Battement doublé frappé*.
- *Rond de jambe en l'air*.
- *Petit battement sur le cou de pied*.
- *Battement relevé lent* a 90° en 5.^a posición, 16 compases en 4/4.
- *Grand battement jeté* en 5.^a posición, 16 compases en 4/4.
- *Relevé* a media punta, en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición.
- *Pas de bourré* con cambio de pie, en *dehors* y en *dedans*, compás 4/4.

Ejercicios en el centro

- *Demi-plié y grand plié* en 1.^a, 2.^a, 4.^a y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Battement tendu* en 5.^a posición, 32 compases en 2/4.
- *Battement tendu jeté* en 5.^a posición, 24 compases en 2/4.
- *Rond de jambe par terre*, 12 compases en 4/4.
- *Battement soutenu* en 5.^a posición, compás 4/4.
- Tercer arabesque, compás 3/4.
- Tercer port de bras, compás 4/4.
- *Temps levé* en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Changement de pied*, compás 4/4.

Segundo semestre

6.^a lección

Ejercicios en la barra

- *Demi-plié, grand plié y relevé* a media punta en 1.^a, 2.^a, 4.^a y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Battement tendu* en 5.^a posición, 8 compases 4/4.
- *Battement tendu jeté* en 5.^a posición, 16 compases en 2/4.
- *Rond de jambe par terre*, compás 2/4.
- *Battement soutenu* subiendo a media punta en 5.^a posición, 8 compases en 4/4.
- *Battement frappé* al lado a 45°, 8 compases en 2/4.
- *Battement double frappé* al lado, 8 compases en 2/4.
- *Rond de jambe en l'air, en dehors y en dedans*, 8 compases en 4/4.
- *Petit battement sur le cou de pied*, compás 2/4.
- *Battement développé* de 5.^a posición, al lado y atrás, compás 4/4.
- *Grand battement jeté* punta tendu, 16 compases en 4/4.
- *Relevé* en media punta en 1.^a, 2.^a, y 5.^a posición.

Ejercicios en el centro

- *Demi-plié, grand plié y relevé* en media punta en 1.^a, 2.^a, 4.^a y 5.^a posición.
- *Battement tendu* en 5.^a posición, 32 compases en 2/4.
- *Battement tendu jeté* en 5.^a posición, 16 compases en 2/4.
- *Rond de jambe par terre, en dehors y en dedans*, compás de 2/4.
- *Battement fondu*, punta *tendu* en el piso, 8 compases en 4/4.
- *Battement frappé* al lado, compás en 2/4.
- *Pas de bourré en dehors y en dedans* (cambiando pie).
- *Pas de bourré suivi en tournant* en 5.^a posición.

Allegro

- *Temps levé* en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Changement de pied*, 8 compases en 4/4.
- *Pas échappé*, frente a la barra, compás 4/4.
- *Pas assemblé*, frente a la barra, compás 4/4.

Primer ejemplo de ejercicios de punta

- *Relevé* en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición, frente a la barra, compás 4/4.

7.^a lección

Ejercicios en la barra

- *Demi-plié, grand plié y relevé* en media punta en 1.^a, 2.^a, 4.^a y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Battement tendu* en 5.^a posición, 16 compases en 2/4.
- *Battement tendu jeté* en 5.^a y 1.^a posición, 32 compases en 4/4.
- *Rond de jambe par terre en dehors y en dedans*.
- *Battement fondu* a 45° *en croix*, 8 compases en 4/4.
- *Battement frappé* a 45° *en croix*, 16 compases en 2/4.

- *Battement doublé frappé* a 45° en croix, 16 compases en 2/4.
- *Rond de jambe en l'air en dehors y en dedans*, 16 compases en 2/4.
- *Petit battement sur le cou de pied*, similar a la sexta lección.
- *Battement développé en croix*, 16 compases en 4/4.
- *Grand battement jeté en croix*, 16 compases en 2/4.
- *Relevé* a media punta en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición, similar a la sexta lección.

Ejercicios en el centro³⁴

- *Demi-plié, grand plié y relevé* en media punta en 1.^a, 2.^a, 4.^a y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Battement tendu* en 5.^a posición, 16 compases en 2/4.
- *Battement tendu jeté* en 5.^a y 1.^a posición, 16 compases en 2/4.
- *Battement fondu* a punta *tendu* en el piso y fuera del piso a 45°, en croix, 8 compases en 4/4.
- *Battement frappé* al lado, punta *tendu* en el piso y a 45°, 16 compases en 2/4.
- *Battement doublé frappé* al lado, punta *tendu* en el piso y a 45° en croix, 16 compases en 2/4.
- *Petit battement sur le cou de pied*, similar a la barra.
- *Battement relevé lent* al lado (90°), compás 4/4.
- *Temps lié à terre* al frente y atrás, compás 4/4.

Allegro

- *Temps levé* en 1.^a, 2.^a, y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Changement de pied*, compás 4/4.
- *Pas assemblé*, compás 4/4.
- *Pas échappé*, compás 4/4.

³⁴ En esta lección, el *rond de jambe par terre* se elimina porque deben estudiar pasos complicados.

- *Pas balancé*, compás 3/4.
- *Pas de basque* (forma escénica), compás 3/4 (vals).

Primer ejemplo de ejercicios en puntas

- *Relevé* en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición frente a la barra.
- *Pas échappé* en 2.^a posición frente a la barra, 8 compases en 4/4.
- *Pas de bourré suivi* en 5.^a posición frente a la barra, compás 2/4.

8.^a lección

Ejercicios en la barra

- *Demi-plié, grand plié, relevé* en media punta, *battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, battement fondu* a 45° y *battement frappé* (ejecución similar a la lección 7.^a).
- *Rond de jambe en l'air en dehors y en dedans*, 32 compases en 2/4.
- *Petit battement sur le cou de pied*, 8 compases en 2/4.
- *Battement développé y battement relevé lent* a 90°, 16 compases en 4/4.
- *Grand battement jeté* (ejecución similar a la 7.^a lección).

Ejercicios en el centro

- *Temps lié à terre* hacia el frente y hacia atrás.
- *Battement tendu, Battement tendu jeté, rond de jambe par terre* (ejecución similar a la 7.^a lección).
- *Battement fondu* a 45°, 8 compases en 4/4.
- *Battement frappé y doublé frappé* al lado, 16 compases en 2/4.
- *Petit battement sur le cou de pied*, 24 compases en 2/4.
- *Battement développé*, 16 compases en 4/4.
- *Grand battement jeté* (ejecución similar a la lección 7.^a).

Allegro

- *Temps levé* en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición (ejecución similar a la lección 7.^a).
- *Pas assemblé*, compás 4/4.
- *Pas échappé*, compás 4/4.
- *Pas jeté*, compás 4/4.
- *Changement de pied*, compás 4/4.

Segundo ejemplo de ejercicios en puntas

- *Relevé* en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición (ejecución similar a la lección 7.^a).
- *Pas échappé* (ejecución similar a la lección 7.^a).
- *Assemblé soutenu*, compás 4/4.
- *Pas de bourrée suivi* en 5.^a posición (ejecución similar a la lección 7.^a).
- *Pas couru* en 1.^a posición al frente y atrás, compás 2/4.

9.^a lección

Ejercicios en la barra

- *Grand plié* en 1.^a, 2.^a, 4.^a y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Battement tendu* en 5.^a posición, 8 compases en 4/4.
- *Battement tendu jeté* en 5.^a posición, 8 compases en 4/4.
- *Rond de jambe par terre*, compás 2/4.
- *Battement fondu y frappé* a 45°, 12 compases en 4/4.
- *Battement double frappé*, 8 compases en 2/4.
- *Rond de jambe en l'air*, 16 compases en 2/4.
- *Petit battement sur le cou de pied* (ejecución similar a la lección 8.^a).
- *Battement développé y relevé lent* a 90°, 16 compases en 4/4.
- *Grand battement jeté punta tendu*, 16 compases en 2/4.

Ejercicios en el centro

- *Grand plié, demi-plié y relevé* en media punta en 1.^a, 2.^a, 4.^a, y 5.^a posición, compás 4/4.
- *Battement tendu y tendu jeté* en 5.^a posición *en croix*, 16 compases en 2/4.
- *Rond de jambe par terre* (ejecución similar a la lección 8.^a).
- *Battement fondu y frappé* a 45°, 8 compases en 4/4.
- *Rond de jambe en l'air*, 16 compases en 2/4.
- *Petit battement sur le cou de pied*, 8 compases en 2/4.
- *Battement développé y relevé lent* a 90° (ejecución similar a la lección 8.^a).
- *Grand battement jeté*, 8 compases en 2/4.

Allegro

- *Temps levé* en 1.^a y 2.^a posición, compás 4/4.
- *Pas échappé* (ejecución similar a la lección 8.^a).
- *Pas assemblé*, 8 compases en 4/4.
- *Pas jeté* (ejecución similar a la lección 8.^a).
- *Sissonne simple*, compás 4/4.
- *Changement de pied*, 8 compases en 2/4.

Tercer ejemplo de ejercicios en puntas

- *Relevé* en 1.^a y 2.^a posición, 16 compases en 4/4.
- *Pas échappé*, 8 compases en 2/4.
- *Assemblé soutenu*, compás 2/4.
- *Pas de bourré*, cambiando pie *en dehors* y *en dedans*, compás 2/4 o 3/4.
- *Pas de bourré suivi* en 5.^a posición con ligero movimiento hacia el lado.
- *Pas couru* en 1.^a posición frente y atrás en tiempo acelerado.

Orden de la clase

Escuela cubana	Escuela rusa Vaganova (Vaganova, 1945, pp. 171-174)
Barra 1. <i>Battement tendu con demi-plié</i> 2. <i>Battement tendu</i> 3. <i>Rond de jambe par terre con demi-plié y grand plié</i> 4. <i>Battement jeté</i> 5. <i>Battement fondu</i> 6. <i>Battement frappé</i> 7. <i>Adagio</i> 8. <i>Petit battement</i> 9. <i>Grand battement</i>	Barra 1. <i>Demi-plié y grand plié</i> 2. <i>Battement tendu</i> 3. <i>Battement tendu jeté</i> 4. <i>Rond de jambe par terre</i> 5. <i>Battement fondu</i> 6. <i>Battement frappé</i> 7. <i>Rond de jambe en l'air</i> 8. <i>Petit battement y battement battu</i> 9. <i>Développé</i> 10. <i>Relevé lent</i> 11. <i>Grand battement jeté</i>
Centro 1. Ejercicio de equilibrio en una o dos piernas: <i>battement tendu con demi-plié, relevé o adagio</i> 2. Pequeños <i>battement</i> ligados con giros. 3. <i>Balancés</i> 4. <i>Rond de jambe par terre o battement fondu.</i> 5. Ejercicio de giros más rápidos 6. Grandes giros	Centro 1. Pequeño <i>adagio</i> (con <i>développé y battement tendu</i>) 2. Segundo pequeño <i>adagio</i> con combinaciones de <i>battement fondu, battement frappé y rond de jambe en l'air</i> 3. Gran <i>adagio</i>
<i>Allegro</i> 1. Saltos en dos piernas 2. Saltos combinados 3. Grandes saltos 4. Saltos con giros 5. Saltos con batería y combinados con giros 6. Grandes giros	<i>Allegro</i> 1. <i>Allegro</i> con pequeños saltos 2. <i>Allegro</i> con grandes <i>pas</i> 3. <i>Pas en punta</i> 4. Pequeños <i>changement de pied</i> 5. <i>Port de bras</i>

Conceptos básicos de la danza clásica

La danza clásica se vale de siete movimientos básicos para construir todo el vocabulario danzario, estos movimientos son:

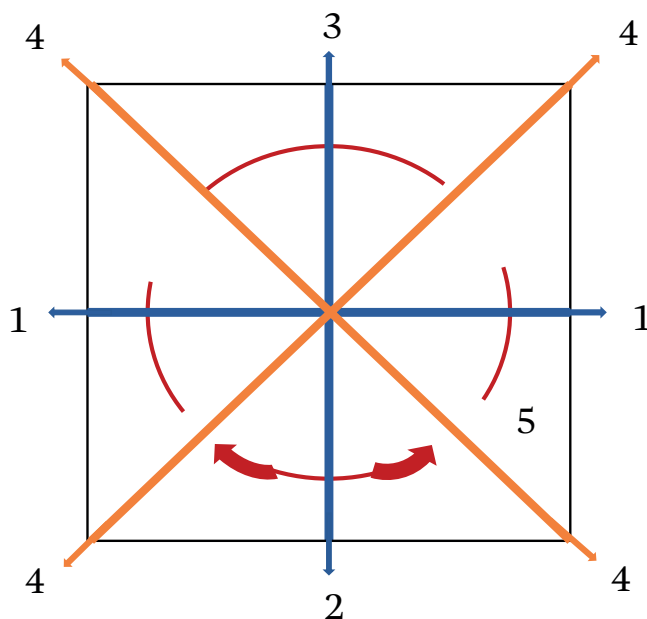
1. Enlazar.
2. Estirar.

3. Deslizar.
4. Doblar.
5. Elevar.
6. Saltar.
7. Girar.

La *dirección de los movimientos* se refiere a las posibilidades de orientación o destino del cuerpo en movimiento, de las cuales se vale la coreografía (figura 1):

1. Laterales (de lado).
2. Descendentes (hacia abajo del escenario o adelante).
3. Ascendentes (hacia arriba del escenario o atrás).
4. En diagonal (pueden ser descendentes o ascendentes).
5. En círculo.

Figura 1. Direcciones del movimiento



Fuente: Orjuela (2001).

Capítulo 2

Análisis metodológico de los pasos de la danza clásica o ballet

Para la elaboración del cuadro comparativo se establecieron seis categorías: etapas de enseñanza, música utilizada, características del paso, qué desarrolla, para qué prepara y errores posibles. De acuerdo con la información levantada, en algunos pasos no fue posible conseguir la información de todas las categorías.

Tabla 1. Comparativo de las metodologías de las escuelas

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Alineación corporal	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	
Etapas de enseñanza	Postura del cuerpo 1. Primera fase. 2. Segunda fase. 3. Centro. Se enseña de 1.ª posición cerrada, se empieza de pies a cabeza. Pies hacia el borde externo sin que el dedo gordo se levante del piso, arco sostenido. Rodillas estiradas, cola apretada (no metida), estómago adentro (no metido), pelvis alineada con las piernas (sin basculación hacia adelante o hacia atrás), hombros abajo con omóplatos alineados paralelamente a la columna vertebral. Cuello alargado sobre la columna vertebral. Sensación de crecer, alargar y enderezar las curvaturas naturales de la columna vertebral (es abstracto, pues físicamente no se puede).	Colocación del cuerpo 1. Centro. 2. Frente a la barra. 3. Una mano a la barra. Parados en 1.ª posición libre (talones juntos, dedos abiertos, rodillas empujando hacia arriba y torso sobre las piernas). Espalda derecha, brazos libremente puestos al lado del cuerpo, cabeza derecha mirando al horizonte. Los músculos del torso empujan hacia arriba, guardando el peso sobre las piernas, sin hundir y sin dejar caer las caderas. Tanto en centro, frente a la barra y una mano a la barra se estudia la postura con música. Cuando ya se aprenden las posiciones de brazos y piernas, la alineación deja de trabajarse como un ejercicio independiente y se integra a todos los ejercicios.	Alineación corporal La alineación corporal es muy similar en ambas escuelas, estableciendo parámetros semejantes para entenderla y aplicarla.

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Música utilizada	Música de 3/4.	Música de 3/4.	
Características	La postura del cuerpo radica principalmente en el torso y la pelvis. La postura general integra torso, brazos, cabeza y piernas. La postura se entrena como concepto independiente. Hay que lograr que la postura sea natural, fluida, cómoda. No es un esfuerzo sino una actitud. Es importante enseñar la respiración en la postura.	La correcta postura del torso ayuda a liberar el tren inferior y a tener un desarrollo técnico complejo más fácil, pero sobre todo le da al estudiante un sentimiento o lógica artística y expresividad en el movimiento. La postura del torso está conectada con la correcta postura de la cabeza.	Alineación corporal La alineación corporal es muy similar en ambas escuelas, estableciendo parámetros semejantes para entenderla y aplicarla.
Qué desarrolla	Con una buena postura, se logra un buen centro de gravedad o eje longitudinal. Permite los movimientos de los otros segmentos corporales (cabeza, brazos y piernas).	El objetivo principal es lograr una ligereza del torso.	
Brazos	Se entrena sin usar los brazos.	En el centro, los brazos van libremente puestas al lado del torso. Frente a la barra, manos en la barra a una distancia de una palma para las niñas y el ancho de los hombros para los hombres, codos y muñecas miran hacia abajo, falanges proximales miran al techo, dedo gordo toca el centro de la barra. Con un brazo a la barra, la mano puesta sobre la barra sin presionar con los dedos, el codo está frente a las costillas flotantes, el dedo gordo toca el centro de la barra.	
Para qué prepara	Es la base de toda la construcción técnico-expresiva de la danza clásica.	Para un buen desarrollo técnico, artístico y expresivo.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Posiciones de piernas	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	
Etapas de enseñanza	1. Primera fase. 2. Segunda fase. 3. Centro. Orden de enseñanza: 1. Primera posición. 2. Segunda posición. 3. Tercera posición. 4. Quinta posición. 5. Cuarta posición. Las posiciones se enseñan en 16 tiempos.	1. Frente a la barra. 2. Una mano a la barra. 3. Centro. Orden de enseñanza: 1. Primera posición. 2. Segunda posición. 3. Tercera posición. 4. Quinta posición. 5. Cuarta posición. Sostener las posiciones 16 pulsos, luego 8 pulsos y repetir con la otra pierna.	Ambas escuelas manejan la misma denominación de las posiciones de piernas y las enseñan en el mismo orden. También manejan las mismas características.
Música utilizada	Música de 3/4.	Música de 3/4.	
Características	Se exige una abertura de 180° de piernas y pies. El pie está apoyado en el talón, borde externo y dedo gordo. Todos los movimientos de la danza clásica pasan por estas posiciones.	Todas las posiciones están rotadas, la primera y la segunda están abiertas, la tercera, cuarta y quinta son cruzadas. Las piernas deben estar rotadas, las rodillas deben estar abiertas y los pies deben estar presionando el piso. El torso empuja hacia arriba desde las caderas. Son universales en el ballet clásico, porque ellas incluyen los principios fundamentales del sistema clásico: <i>fermé y ouvert, en avant y en arrière, croisé y effacé, en dehors y en dedans</i> . Cada una de ellas puede ser ejecutada en <i>demi-plié</i> , en <i>demi point</i> , en <i>sauté</i> y durante los saltos.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Qué desarrolla	Dan la estética de la danza clásica, ya que son posiciones que rotan las piernas hacia afuera y permiten el desarrollo de todos los pasos del ballet.	Finas líneas en las piernas, hacen que todos los músculos de las piernas y pies trabajen.	Ambas escuelas manejan la misma denominación de las posiciones de piernas y las enseñan en el mismo orden. También manejan las mismas características.
Brazos	Se entrenan sin usar los brazos. Luego se integran a los pasos y los brazos se trabajan de acuerdo con el paso.		
Para qué prepara	Son el fundamento de todos los movimientos de la danza clásica.	Para realizar todos los ejercicios del programa de ballet.	
Posiciones de brazos	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	1. Centro Orden de enseñanza: 1. Primera posición. 2. Preparatoria. 3. Segunda posición. 4. Quinta posición. 5. Tercera posición. 6. Cuarta posición. Las posiciones se enseñan en 16 tiempos.	1. Centro Orden de enseñanza: 1. Preparatoria o posición inicial. 2. Primera posición. 3. Tercera posición. 4. Segunda posición. Sostener las posiciones 16 pulsos, luego 8 pulsos y repetir con el otro brazo.	Las posiciones de brazos difieren de una escuela a la otra, mientras que la escuela rusa maneja una posición preparatoria y tres posiciones de brazos, para un total de cuatro, la escuela cubana maneja una posición preparatoria en ubicación diferente y cinco posiciones de brazos. Las características de la forma de los brazos son similares en ambas escuelas.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Música utilizada	Música de 3/4.	Música de 3/4.	
Características	Posiciones básicas: primera, segunda, tercera, cuarta y quinta. Posiciones derivadas: tercera de preparatoria, tercera de primera, cuarta de primera. Posiciones alargadas o <i>allongée</i>: funcionan igual dentro de las anteriores. Los brazos son redondeados y no redondos, el codo se sostiene desde una rotación del húmero. Los brazos se mueven de posiciones redondeadas. Todos los movimientos de los brazos se llaman <i>port de bras</i>.	Los movimientos de los brazos son las herramientas más expresivas. Su buena ejecución completa las poses y le da significado a cada gesto. Los brazos deben ser fuertes, precisos. Las manos deben ser expresivas y elásticas. Tiene establecidos seis <i>port de bras</i>.	Las posiciones de brazos difieren de una escuela a la otra, mientras que la escuela rusa maneja una posición preparatoria y tres posiciones de brazos, para un total de cuatro, la escuela cubana maneja una posición preparatoria en ubicación diferente y cinco posiciones de brazos. Las características de la forma de los brazos son similares en ambas escuelas.
Qué desarrolla	Coordinación, expresividad.	La buena apropiación del trabajo de los brazos crea una correcta coordinación. Expresividad y gesto real de la técnica. Ayudan a la correcta ejecución de los movimientos, a lograr equilibrio, a girar y saltar.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Manos	La mano tiene sentido de redondez, el dedo gordo busca el dedo del centro en su primera falange, los tres dedos restantes están reunidos, el dedo índice está ligeramente separado del dedo del medio. La colocación de la mano no puede reflejar esfuerzo.	1. Posición de estudio: dedos sin tensión, dedo gordo se esconde dentro de los otros dedos, buscando tocar el dedo del corazón. Mano redondeada, falanges suaves sin que sobresalga ninguna articulación (se trabaja en posición preparatoria) 2. Posición <i>arrondi</i> (redonda): mano redondeada, dedos agrupados sin tensión en la misma posición que la anterior, solo que el dedo gordo no toca el dedo del corazón. 3. Posición <i>allongée</i> (alargada): los dedos están juntos sin tensión, pero estirados (sin <i>hyperextend</i>), con la sensación de que la mano se separa de la muñeca. Para desarrollar todos los movimientos con expresión, gesto real de la técnica, equilibrios, giros y saltos.	Las posiciones de brazos difieren de una escuela a la otra, mientras que la escuela rusa maneja una posición preparatoria y tres posiciones de brazos, para un total de cuatro, la escuela cubana maneja una posición preparatoria en ubicación diferente y cinco posiciones de brazos. Las características de la forma de los brazos son similares en ambas escuelas.
Para qué prepara	Dan expresión al movimiento.		
Paso: <i>demi-plié</i>	Escuela cubana		Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	Se enseña en: 1.ª posición. 2.ª posición. 3.ª posición. 5.ª posición. 4.ª posición.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	Ambas escuelas manejan <i>demi-pliés</i> en las mismas posiciones y en el mismo orden de enseñanza. Las características del paso son iguales.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Música utilizada	Música de 3/4.	Música de 3/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	Tiempos = compases 1.ª etapa: 4 tiempos baja 4 tiempos sube 2.ª etapa: 2 tiempos baja 2 tiempos sube 3.ª etapa: 1 tiempo baja 1 tiempo sube	Barras = compases 1.ª etapa: 4 barras baja 4 barras sube 2.ª etapa: 2 barras baja 2 barras sube 3.ª etapa: 1 barra baja 1 barra sube	Ambas escuelas manejan <i>demi-pliés</i> en las mismas posiciones y en el mismo orden de enseñanza. Las características del paso son iguales.
Características del paso	Es el primer paso que se enseña. Tiene dos momentos: flexión y extensión. Se busca que la flexión de rodillas se alinee con el tercer dedo del pie. Los arcos sostenidos, la pelvis se suspende sobre ambas piernas sin basculaciones, torso recto, hombros bajos y talones pegados al piso. El peso del cuerpo se distribuye entre ambas piernas y el eje longitudinal debe atravesar el centro del cuerpo, extendiéndose desde la cabeza hasta los pies. Las piernas completamente rotadas, con énfasis en la rotación de la rodilla hacia abajo.	Es el primer movimiento estudiado en el programa del ballet clásico, es enseñado en la primera clase. <i>Demi-plié</i> es una suave flexión simétrica de las piernas. Durante este proceso de flexión hay tres puntos activados que son el tobillo, la rodilla y la cadera. Este movimiento es hecho de manera que rítmicamente esté acompañado o ejecutado de manera perfecta con la música. La rotación de la cadera afecta directamente la rotación de la rodilla, y también los músculos del gemelo, y la articulación del tobillo. La flexión del tobillo debe ser tan profunda como se pueda, tan lejos como el tendón de Aquiles lo permita.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Qué desarrolla	Desarrolla la flexión y fortalecimiento de la articulación rotuliana fundamentalmente, pero también trabaja la articulación coxofemoral y la articulación del tobillo. Fortalece el trabajo de la rotación de las piernas. Desarrolla la extensión del tendón de Aquiles, los gemelos y fortalece todos los músculos de las piernas. Aporta fuerza, elasticidad, flexibilidad, estabilidad y control del cuerpo.	Ambas escuelas manejan <i>demi-pliés</i> en las mismas posiciones y en el mismo orden de enseñanza. Las características del paso son iguales.
Brazos	En la primera flexión, baja el brazo de 2. ^a a 1. ^a posición y estira piernas. En la segunda flexión, sube a preparatoria y al ir estirando, abre a 2. ^a . Los <i>port de bras en dedans</i> se enseñan a partir del tercer año. Se introduce cabeza siguiendo la mano.	
Para qué prepara	Es fundamental para los giros y saltos porque es el punto de partida y de terminación en ambos casos. También es fundamental para el trabajo en puntas.	
Errores posibles	Abusar del <i>demi-plié</i> tiende a engrosar los muslos; por lo tanto, debe ser bien dosificado, utilizado y combinado.	
Desarrolla suavidad, elasticidad de tendones, flexibilidad de articulaciones y añade el desarrollo correcto de la rotación, mientras se hacen cambios de un paso al otro, haciendo de esto un movimiento suave en su transición.		
Con una mano a la barra: brazo fijo en 2. ^a De 2. ^a posición, <i>allongé</i> de 2. ^a , baja brazo a preparatoria durante la flexión y estira piernas, y sube a primera durante la flexión, abre a 2. ^a posición en el estiramiento. Va con cabeza.		
Prepara para tener correctos saltos, giros, buenas baterías, buenos aterrizajes y buen trabajo de pies.		
Caída de los arcos de pie. Llevar el torso muy adelante o muy atrás durante el <i>demi-plié</i> . Con un brazo a la barra y el brazo en 2. ^a posición, no dejar caer el codo. Cuidar de no romper la muñeca al hacer el <i>allongé</i> .		

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Paso: <i>grand plié</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (Vaganova)	
Etapas de enseñanza	Se enseña en: 1. ^a posición. 2. ^a posición. 3. ^a posición. 5. ^a posición. 4. ^a posición.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	Se enseña en: 1. ^a posición. 2. ^a posición. 5. ^a posición. 4. ^a posición.	Ambas escuelas manejan el <i>grand plié</i> en las mismas posiciones y solo difieren en la 3. ^a posición que solo trabaja la escuela cubana. Las características del paso son iguales.
Música utilizada	Música de 3/4.		Música de 3/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	Tiempos = compases 1. ^a etapa: 8 tiempos baja. 8 tiempos sube. 2. ^a etapa: 4 tiempos baja. 4 tiempos sube. 3. ^a etapa: 2 tiempos baja. 2 tiempos sube.		Barras = compases 1. ^a etapa: 8 barras baja. 8 barras sube. 2. ^a etapa: 4 barras baja. 4 barras sube. 3. ^a etapa: 2 barras baja. 2 barras sube.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso	Se realiza en todas las posiciones de piernas y tiene dos características: 1. En 1.^a, 3.^a, 4.^a y 5.^a posición de piernas, para lograr la máxima flexión de la articulación rotuliana, los talones se despegan del piso. 2. En 2.^a posición, los talones se mantienen pegados al piso. Las rodillas se alinean con el dedo medio del pie, la pelvis se mantiene recta sin basculaciones, el eje pasa por el centro del cuerpo y el peso del cuerpo se distribuye a ambas piernas por igual. La cola jamás descansa sobre los talones (no sentarse). Hay que buscar un ángulo de 90° entre el torso y el muslo. Se puede combinar con <i>port de bras</i> al flexionar (de 2.^a posición de brazos a 1.^a posición) y se estiran piernas. En la segunda flexión <i>port de bras</i> (de 1.^a posición a preparatoria) y al estirar abre brazo a 2.^a posición.	Ambas escuelas manejan el <i>grand plié</i> en las mismas posiciones y solo difieren en la 3.^a posición que solo trabaja la escuela cubana. Las características del paso son iguales.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
			Ambas escuelas manejan el <i>grand plié</i> en las mismas posiciones y solo difieren en la 3.ª posición que solo trabaja la escuela cubana. Las características del paso son iguales.
		Es un movimiento en el cual todas las articulaciones de las piernas trabajan; por lo tanto, las piernas necesitan estar listas y calientes para evitar lesiones. Inicialmente será el 5º o 6º ejercicio de la barra, después del <i>demi-plié, battement tendu</i> y <i>battement jeté</i> . Al final del primer cuarto del año puede combinarse con el <i>demi-plié</i> .	
Qué desarrolla	Exige mayor trabajo de la articulación coxofemoral y total flexión de la articulación de la rodilla. Trabaja la rotación de piernas y la extensión del tendón de Aquiles, y exige mayor trabajo a la articulación del tobillo.	Desarrolla fuerza, rotación y elasticidad en las piernas.	
Brazos	Se realiza medio <i>port de bras</i> en la flexión del <i>grand plié</i> (de 2.ª posición a 1.ª posición), y al subir va a preparatoria hasta el <i>demi-plié</i> y abre a 2.ª en el estiramiento. Luego se introduce cabeza, siguiendo la mano.	Se ejecuta una preparación de brazos a 2.ª posición. De 2.ª posición <i>arrondi</i> va a <i>allongé</i> , cabeza mira el brazo y mirada a la muñeca (esto se llama respiración, y este movimiento coordinado de brazos y cabeza se acompaña de un trabajo de rotación extrema de la pata de ganso). Al mismo tiempo que va bajando al <i>grand plié</i> , la mano baja lentamente sin mover el hombro, llegando frente a la rodilla, donde el brazo espera levemente, y al llegar al punto más bajo del <i>grand plié</i> , el brazo ejecuta una recogida hacia la posición preparatoria. Luego inicia la subida y el brazo pasa a la 1.ª posición, lo cual coincide con el <i>demi-plié</i> , y al terminar de subir,	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
			Ambas escuelas manejan el <i>grand plié</i> en las mismas posiciones y solo difieren en la 3. ^a posición que solo trabaja la escuela cubana. Las características del paso son iguales.
Para qué prepara	Es un paso fundamental del entrenamiento, aporta fuerza, flexión y extensión. Ayuda a la elasticidad (posibilidad de elongación de los músculos) y a la flexibilidad (el rango o amplitud de movimiento de las articulaciones). Se combina después con los grandes <i>adagios</i> , los <i>ronde de jambes</i> , los giros y en algunos saltos como inicio, mas no como caída. Aporta mucho control corporal, porque exige un trabajo especial a los músculos de la espalda y el abdomen.	brazo abre a 2. ^a posición. La mirada sigue libremente el movimiento del brazo (<i>port de bras</i> elemental: 2. ^a —preparatoria—1. ^a y 2. ^a posición). La ejecución de este ejercicio pone a prueba la exactitud y voluntad del estudiante en el estudio de la coordinación. Es un movimiento en el que todas las articulaciones de las piernas trabajan.	
Errores posibles		No hacer consciente la rotación en el punto máximo de la flexión o en el punto máximo de la extensión. Perder la posición de los pies en el punto más bajo del <i>grand plié</i> (en 1. ^a , 5. ^a y 4. ^a posición). Incorrecta postura de la espalda baja y sentarse en los talones. Que la cintura no esté empujando hacia arriba. Hombros subidos, cuello duro y ausencia de coordinación.	
* Una lección es un mes			

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Paso: <i>battement tendu</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (Vaganova)	
Etapas de enseñanza	Se enseña en: 1.ª posición: <i>à la seconde—devant</i> . 3.ª posición: <i>derrière</i> . 5.ª posición: <i>en croix</i> .	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	Se enseña en: 1.ª posición: al lado, delante y detrás. Etapas de aprendizaje por semana: 1. Sale por arrastre a una segunda posición corta, llevando el peso del cuerpo, y regresa arrastrando. 2. Sale hasta llegar a la media punta con el pie de acción y regresa. 3. Sale hasta llegar a la punta, pasando por la media punta y regresa. Se trabaja también el delante y el detrás. 5.ª posición 1. Pasa primero por primera posición y llega a 2.ª corta. 2. Sale hasta llegar a media punta y regresa. 3. Sale hasta llegar a la punta y regresa.	El <i>battement tendu</i> maneja las mismas características en ambas escuelas, difieren en que la escuela rusa no lo trabaja desde 3.ª posición y la escuela cubana lo cruza más cuando lo hace de 5.ª posición.
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.		Música de 2/4 o 4/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	4 tiempos sale / 4 tiempos entra 2 tiempos sale / 2 tiempos espera / 2 tiempos entra / 2 tiempos espera 1 tiempo sale / 1 tiempo espera / 1 tiempo entra / 1 tiempo espera 1 tiempo sale / 1 tiempo entra En el “y” sale / en el 1 entra Tres <i>battement tendu</i> continuados en 2 tiempos.		4 tiempos sale / 4 tiempos entra	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso	<i>Battement tendu</i> significa 'tendido' o 'extendido'. Se realiza en las tres direcciones: <i>devant</i>, <i>à la seconde</i> y <i>derrière</i>. La pierna de acción se arrastra por el piso hasta llegar a extenderse totalmente con el pie punteado y regresa a la posición de partida de forma arrastrada. El pie pasa por una media punta al salir y al regresar (posición intermedia). <i>Nota:</i> es importante que el pie pase por la posición intermedia al salir y al entrar, los dedos jamás se despegan del piso. Este paso tiene un acento característico: una parada afuera donde se debe ver extendida la pierna y un acento adentro. <i>Devant</i> y <i>derrière</i> cuando sale de 1.^a posición, la punta se alinea con el talón de base. Cuando se realiza de 3.^a o 5.^a posición, la punta se alinea con el arco del pie base.	El <i>battement tendu</i> maneja las mismas características en ambas escuelas, difieren en que la escuela rusa no lo trabaja desde 3.^a posición y la escuela cubana lo cruza más cuando lo hace de 5.^a posición.
Brazos	Fijos en preparatoria. Fijos en 2.^a posición. En 1.^a posición y 5.^a posición. En 3.^a de preparatoria y 3.^a de 5.^a posición. Con las posiciones en <i>allongé</i>. Con <i>port de bras</i> (3.^o, 4.^o y 5.^o año).	Tiene tres objetivos: 1. Realizarlo con pierna estirada al lado, al frente y atrás. 2. Combinarlo con <i>sur le cou de pied</i> más adelante. 3. Hacerlo por <i>développé (battement soutenu)</i>. En la 4.^a semana se enseña el concepto de pierna de apoyo y pierna de acción. Aunque aparentemente se mueva solo una pierna, las dos están trabajando constantemente, cada una ejerciendo una tarea distinta. La de apoyo soporta la rotación con el tobillo hacia fuera y la otra está haciendo el ejercicio. El cambio del peso del cuerpo debe ser invisible o imperceptible. <i>Devant</i> y <i>derrière</i> saliendo de 1.^a posición, el talón del pie en punta se alinea con el talón del pie base. Y de 5.^a posición, la punta del pie de acción se alinea con el talón del pie base. El brazo va en 2.^a posición y maneja cabeza.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	Coordinaciones: Inicialmente son fijos. Después se coordina brazo y pierna al salir. Luego con <i>port de bras</i>. Desarrollan capacidades físicas de las piernas y pies, proporcionan: • Fuerza: mayor esfuerzo muscular. • Resistencia: capacidad del organismo de superar el cansancio. • Rapidez: velocidad del movimiento. • Agilidad: capacidad de coordinar. Calidad y habilidad para cada movimiento. • Movilidad: capacidad de realizar movimientos con una amplitud máxima. • Flexibilidad: condición de las articulaciones. • Elasticidad: condición de los músculos. Aportan también expresividad a las piernas y pies, así como: • Limpieza y belleza del movimiento de las piernas. • Elasticidad del pie. • Agilidad para ejecutar los pequeños pasos. • Rapidez en los saltos. • Línea alargada de los pies.	El <i>battement tendu</i> maneja las mismas características en ambas escuelas, difieren en posición y la escuela cubana lo cruza más cuando lo hace de 5.^a posición. El <i>battement tendu</i> maneja las mismas características en ambas escuelas, difieren en que la escuela rusa no lo trabaja desde 3.^a posición y la escuela cubana lo cruza más cuando lo hace de 5.^a posición.
Para qué prepara		

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Paso: <i>batttement tendu posé / double batttement tendu</i>	Escuela cubana <i>Batttement tendu posé</i>		
Etapas de enseñanza	Se enseña en: 1.^a posición: <i>à la seconde, devant y derrière</i>. Se trabaja en 1.^a, 3.^a y 5.^a posición. 1. Sale el <i>batttement tendu</i> en 4 tiempos, baja talón y apoya a 2.^a posición en 4 tiempos, trasladando el peso del cuerpo hacia los dedos y arco de la pierna base, regresa a la punta en 4 tiempos y entra estirado en 4 tiempos. 2. Luego se trabajan en 2 tiempos. 3. Finalmente en 1 tiempo y a tiempo.	Escuela rusa (<i>Vaganova</i>) <i>Double batttement tendu</i> Se enseña: <i>à la seconde</i>. Se trabaja en 1.^a y 5.^a posición. 1. Sale el <i>batttement tendu</i> en 4 tiempos, baja talón y apoya a 2.^a posición en 4 tiempos sin trasladar el peso del cuerpo, con acento regresa a la punta en 4 tiempos y entra estirado 4 tiempos. 2. Luego se trabajan en 2 tiempos. 3. Finalmente en 1 tiempo y a tiempo. En niveles más avanzados se trabaja en las otras direcciones.	Se diferencia la escuela cubana de la rusa en que la primera realiza el ejercicio en todas las direcciones, mientras que la rusa solo lo hace <i>à la seconde</i>. En conclusión, el <i>batttement tendu posé</i> y el <i>double batttement tendu</i> serían muy similares en su ejecución, de tal manera que cambia la denominación según la escuela.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Música utilizada	Música de 4/4 y 2/4.	Música de 4/4 y 2/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	Música de 4/4 y 2/4. 4 tiempos sale / 4 tiempos apoya / 4 tiempos apunta / 4 tiempos entra. 2 tiempos sale / 2 tiempos apoya / 2 tiempos apunta / 2 tiempos entra. 1 tiempo sale / 1 tiempo apoya / 1 tiempo apunta / 1 tiempo entra.	Música de 4/4 y 2/4. 2 tiempos abre, 2 tiempos baja talón, 1 tiempo eleva talón y llega a la punta, 1 tiempo espera y 2 tiempos cierra a 1.^a o 5.^a posición. 1 tiempo abre, 1 tiempo baja talón, en el “y” apunta pie, 1 tiempo espera y 1 tiempo cierra. Al bajar el talón al piso en 2.^a posición, no se debe acortar la distancia de la pierna de acción, ni bajar la cadera de la pierna de apoyo. La pierna de trabajo no recibe peso. El centro de gravedad se mantiene en la pierna de apoyo. Tiene un acento arriba cuando regresa a la punta, hace una pausa y luego cierra. El brazo va en 2.^a posición y maneja cabeza.	Se diferencia la escuela cubana de la rusa en que la primera realiza el ejercicio en todas las direcciones, mientras que la rusa solo lo hace <i>à la seconde</i>. En conclusión, el <i>battement tendu posé</i> y el <i>double battement tendu</i> serían muy similares en su ejecución, de tal manera que cambia la denominación según la escuela.
Características del paso	En el <i>battement tendu posé</i>, al apoyar el pie de acción en 2.^a o 4.^a posición, toca con el talón el piso, pero sin colocarle peso, puntea nuevamente y cierra.		
Brazos	Inicialmente fijos en 2.^a posición. Posteriormente se pueden combinar con <i>allongé</i> y <i>port de bras</i>.		

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Paso: <i>battement tendu cloché / battement tendu passé par terre</i>	Escuela cubana <i>Battement tendu cloché</i>			Escuela rusa (Vaganova) <i>Battement jeté balcançoise</i>
Etapas de enseñanza	Se enseña en: 1.ª posición. 5.ª posición.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	Se enseña en: 1.ª posición. 5.ª posición.	El paso es igual en ambas escuelas, se diferencian en su denominación.
Música utilizada	Música de 4 / 4 y 2 / 4.		Música de 4 / 4 y 2 / 4.	
Tiempos musicales (velocidad)	4 tiempos sale / 4 tiempos apoya / 4 tiempos apunta / 4 tiempos entra. 2 tiempos sale / 2 tiempos apoya / 2 tiempos apunta / 2 tiempos entra. 1 tiempo sale / 1 tiempo apoya / 1 tiempo apunta / 1 tiempo entra.		1. 1 compás 2 / 4 en <i>passé par terre</i> 2. ¼ en <i>passé par terre</i> 3. 1 / 8 – en futuras clases	
Características del paso	Parte de 1.ª posición de piernas, realiza un <i>battement tendu devant</i> , que luego se dirige hacia la dirección <i>derrière</i> , pasando sin parar por la 1.ª posición. Se realiza a la inversa y posteriormente continuados.		<i>Passé</i> : pasado, <i>par terre</i> : por el piso. Es un deslizamiento del pie que va de un <i>battement tendu devant</i> a un <i>battement tendu derrière</i> , el cual debe pasar por 1.ª posición, y a la inversa. Los talones se tocan sin cruzarse al pasar por 1.ª posición, el pie va extendido por el piso, cuidando que el triángulo plantar toque el piso y no se curve el empeine. La pierna de soporte está activa, rotada, estirada y el torso estará sobre ella. Este movimiento puede realizarse también con <i>demi-plié</i> en 1.ª posición.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Brazos	Fijos en preparatoria Fijos en 2. ^a posición. En 1. ^a posición y 5. ^a posición. En 3. ^a de preparatoria y 3. ^a de 5. ^a posición. Con las posiciones en <i>allongé</i> . Con <i>port de bras</i> (3. ^o , 4. ^o y 5. ^o año). Coordinaciones: Inicialmente son fijos. Después se coordina brazo y pierna al salir. Luego con <i>port de bras</i> .	El brazo va en 2. ^a posición y maneja cabeza.	El paso es igual en ambas escuelas, se diferencian en su denominación.
Para qué prepara	Automatiza el trabajo de flexión de pie y perfecciona la extensión y flexión de la articulación de la rodilla. Aporta control del <i>en dehors</i> de las piernas y desarrolla el control del eje perpendicular. Es un paso preparatorio para el <i>battement fondu</i> .		
Paso: <i>battement tendu con demi-plié</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	Se enseña en: 1. ^a posición: à la seconde—devant—derrière. Se trabaja en 1. ^a , 3. ^a y 5. ^a posición.	Se enseña en: 1. ^a posición: al lado, delante y detrás.	Este paso es diferente en ambas escuelas, ya que la escuela rusa realiza dos pasos diferenciados (<i>tendu</i> y <i>plié</i>) y la cubana los combina.

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
	1. Sale el <i>battement tendu</i> en 4 tiempos, entra estirado 4 tiempos, hace <i>demi-plié</i> 4 tiempos y estira en 4 tiempos. 2. Luego se trabajan continuados saliendo y entrando en 4 tiempos y 2 tiempos (cuatro <i>battement tendu</i> con <i>demi-plié</i>). En esta etapa, al cerrar el <i>tendu</i> , el <i>demi-plié</i> empieza cuando el talón va llegando al piso. 3. A finales del segundo año o principios del tercero se trabaja a tiempo.		Este paso es diferente en ambas escuelas, ya que la escuela rusa realiza dos pasos diferenciados (<i>tendu</i> y <i>plié</i>) y la cubana los combina.
Música utilizada	Música de 3/4.	Música de 2/4 o 4/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	Sale a <i>battement tendu devant</i> en 4 tiempos, regresa a 1.ª posición en 4 tiempos, sale a <i>battement tendu derrière</i> en 4 tiempos y regresa a 1.ª posición en 4 tiempos. Luego se realiza en 2 tiempos, 1 tiempo y en el “y”.	4 tiempos sale <i>tendu</i> / 4 tiempos Entra <i>tendu</i> , 4 tiempos Flexiona el <i>plié</i> , 4 tiempos Estira el <i>plié</i> Luego se hace a 2 tiempos y luego a 1 tiempo.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso	<i>Battement tendu</i> con <i>demi-plié</i> mantiene las mismas características del <i>tendu</i> y del <i>demi-plié</i>. Ambas piernas se flexionan y estiran a la vez. Es un movimiento ligado, se enseña sin que haya pausa. Por ser el movimiento más parecido a la marcha humana, se ubica en primer lugar de la barra, ya que acondiciona y calienta las articulaciones de las piernas y las prepara para la clase. Se realiza el <i>battement tendu à la seconde</i> y empieza a cerrar estirado, cuando el talón se acerca al piso empieza el <i>demi-plié</i> y termina de cerrar el <i>tendu</i>; luego, desde la flexión empieza a salir el <i>tendu</i> y las piernas van estirando al mismo tiempo.	Este paso es diferente en ambas escuelas, ya que la escuela rusa realiza dos pasos diferenciados (<i>tendu</i> y <i>plié</i>) y la cubana los combina.
Brazos	Fijos en preparatoria. Fijos en 2.^a posición. En 1.^a posición y 5.^a posición. En 3.^a de preparatoria y 3.^a de 5.^a posición. Con las posiciones en <i>allongé</i>. Con <i>port de bras</i> (3.^o, 4.^o y 5.^o año). Coordinaciones: Inicialmente son fijos. Después se coordina brazo y pierna al salir. Luego con <i>port de bras</i>.	El brazo va en 2.^a posición y maneja cabeza. El brazo podrá bajar a preparación.

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Para qué prepara	Automatiza el trabajo de flexión de pie y perfecciona la extensión y flexión de la articulación de la rodilla. Aporta control del <i>en dehors</i> de las piernas y desarrolla el control del eje perpendicular. Es un paso preparatorio para el <i>battement fondue</i> .		Este paso es diferente en ambas escuelas, ya que la escuela rusa realiza dos pasos diferenciados (<i>tendu y plié</i>) y la cubana los combina.
Paso: <i>battement jeté cloché / balançoise</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (Vaganova)
Etapas de enseñanza	Parte de 1. ^a posición de piernas, realiza un <i>battement jeté devant</i> , que luego se dirige hacia la dirección <i>derrière</i> , pasando sin parar por la 1. ^a posición. Se realiza a la inversa y posteriormente continuados.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	
Música utilizada	Música de 2/4, 3/4 o 4/4.		
Tiempos musicales (velocidad)	Sale a <i>battement jeté devant</i> en 4 tiempos, regresa a 1. ^a posición en 4 tiempos, sale a <i>battement jeté derrière</i> en 4 tiempos y regresa a 1. ^a posición en 4 tiempos. Luego se realiza en 2 tiempos, 1 tiempo y en el “y”.		Este paso solo lo trabaja en este nivel la escuela cubana, manteniendo las mismas características del <i>battement tendu cloché</i> , pero con la elevación del <i>jeté</i> .

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso	Se compone de un <i>battement jeté devant</i> y un <i>battement jeté derrière</i> pasando por 1. ^a posición. Al salir <i>devant</i> va primero empujando el talón, y al salir <i>derrière</i> inician los dedos. Cuando se pasa por la 1. ^a posición, la pierna debe ir rotada, el arco sostenido y todo el pie pasa por la 1. ^a posición. A partir de tercer año se puede hacer: a <i>demi-plié</i> (terminado a <i>demi-plié</i>); de <i>demi-plié</i> (se parte del <i>demi-plié</i>); y con <i>demi-plié</i> (el <i>demi-plié</i> se hace al pasar por 1. ^a posición).	Este paso solo lo trabaja en este nivel la escuela cubana, manteniendo las mismas características del <i>battement tendu cloché</i> , pero con la elevación del <i>jeté</i> .
Brazos	Inicialmente van fijos, luego pueden ir de una posición a otra: preparatoria a <i>allongé</i> de preparatoria.	
Qué desarrolla	Desarrolla el <i>en dehors</i> de las piernas, el sentido de ubicación de las direcciones, y perfecciona el eje longitudinal, el estiramiento y la automatización del pie.	
Para qué prepara	Para el <i>rond de jambe par terre</i> , el <i>fouetté par terre</i> , el <i>grand fouetté</i> .	

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Paso: <i>battement jeté/battement tendu jeté</i>	Escuela cubana <i>Battement jeté</i>		Escuela rusa (Vaganova) <i>Battement tendu jeté</i>	Al igual que el <i>battement tendu</i> , difieren en que la escuela rusa no lo trabaja de 3.ª posición de piernas. Manejan las mismas características del paso. Difieren en la denominación.
Etapas de enseñanza	Se enseña en: 1.ª posición: à la seconde–devant y derrière. Se trabaja en 1.ª, 3.ª y 5.ª posición.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	Se enseña en: 1.ª y 5.ª posición: al lado, delante y detrás.	
Música utilizada	Música 2/4 o 4/4.		Música de 2/4 o 4/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	1. Sale en 1 tiempo al <i>battement tendu</i> , eleva en 1 tiempo, sostiene en 1 tiempo, baja en 1 tiempo y cierra en 4 tiempos. 2. Sale en 1 tiempo al <i>battement jeté</i> , baja en 1 tiempo y cierra en 2 tiempos. 3. En 1 tiempo sale, 1 tiempo cierra, siendo el “y” la pasada por el <i>battement tendu</i> . 4. Sale en el “y”, cierra en el 1, y espera 1 tiempo. 5. Sale en el “y”, cierra en el 1. 6. Tres <i>battement jeté</i> en 2 tiempos.		4 tiempos sale / 4 tiempos entra.	
Características del paso	<i>Jeté</i> : lanzado La pierna de acción se arrastra hasta alargar al punto máximo (<i>tendu</i>) y se levanta del piso por la presión que ejercen los dedos sobre el mismo, a una altura de 25°. El eje debe ajustarse hacia los dedos de la pierna base, manteniéndola rotada, con hombros y caderas de frente. Para cerrar los dedos alcanzan el piso, haciendo presión contra el		<i>Jeté</i> significa ‘lanzado’. Los <i>battement jeté</i> son iguales a los <i>battement tendu simple</i> , salvo que la pierna sigue su curso en el aire sin tocar el piso con la punta. El pie se eleva a 25°. Sale por un <i>battement tendu</i> que eleva con energía, la pierna se sostiene arriba en el aire, baja a punta suavemente y cierra a la posición de inicio.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
	mismo, y entra por arrastre, manteniendo el estiramiento y rotación de ambas piernas. Puede tener acento adentro o afuera. Posteriormente se hace a <i>relevé</i> o <i>demi-plié</i> .	Puede ser ejecutado al <i>relevé</i> , y la pierna sigue elevando a 25°. <i>Battement tendu piqué (jeté piqué)</i> hace parte del estudio del <i>battement tendu jeté</i> .	Al igual que el <i>battement tendu</i> , difieren en que la escuela rusa no lo trabaja de 3.ª posición de piernas. Manejan las mismas características del paso. Difieren en la denominación.
Brazos	Inicialmente fijos en preparatoria, fijos en 1.ª, fijos en 2.ª y fijos en 5.ª posición. Después se incluyen <i>port de bras</i> : medio, completo, <i>en dehors</i> y <i>en dedans</i> , según el avance de los estudiantes.	Brazos fijos en 2.ª posición inicialmente.	
Qué desarrolla	Tiene como objetivo el estiramiento de las piernas y la automatización del pie (sentido de punteo y flexión de los dedos).		
Para qué prepara	Para los pasos de trenzado pequeño y grande.		
Paso: <i>rond de jambe par terre</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	En 1.ª fase Primera mitad <i>en dehors</i> : de 1.ª posición de piernas, sale <i>battement tendu devant</i> , y hace el <i>rond de jambe par terre</i> hasta la posición del <i>tendu à la seconde</i> , cierra por arrastre a 1.ª posición de piernas.	Primera etapa de aprendizaje: Primera mitad <i>en dehors</i> , segunda mitad <i>en dedans</i> , primera mitad <i>en dedans</i> , segunda mitad <i>en dedans</i> .	Este paso es similar en ambas escuelas, difiere la minuciosidad de la enseñanza de la escuela rusa en el manejo del <i>en dehors</i> .
		1. Del frente al lado (<i>divisé</i>): posición inicial 1.ª. La pierna de trabajo abre al frente a un <i>battement tendu</i> en punta, antes de moverla se incrementa la rotación, cuidando la cadera opuesta (microgesto de rotación), se dibuja un arco, y al pasar por el <i>ecarté</i> , se vuelve a hacer énfasis en la rotación, y finalmente llega al lado. Vuelve a 1.ª posición.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Segunda mitad <i>en dehors</i> : de 1. ^a posición de piernas, sale <i>battement tendu</i> à la <i>seconde</i> , y hace el <i>rond de jambe par terre</i> hasta la posición del <i>tendu derrière</i> , cierra por arrastre a 1. ^a posición de piernas. Primera mitad <i>en dedans</i> : de 1. ^a posición de piernas, sale <i>battement tendu derrière</i> , y hace el <i>rond de jambe par terre</i> hasta la posición del <i>tendu devant</i> , cierra por arrastre a 1. ^a posición de piernas.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro. Segunda etapa de aprendizaje: <i>rond de jambe par terre en dehors</i> completo, <i>rond de jambe par terre en dedans</i> completo. 1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	2. Del lado atrás: sale por <i>battement tendu</i> al lado, hace el gesto de la rotación y se mueve hacia el <i>ecarté derrière</i> sin perder la rotación, llega al <i>derrière</i> alineando con el talón de base. Cierra a 1. ^a posición. 3. De atrás hacia el lado: desde el inicio del movimiento (<i>battement tendu derrière</i>) se incrementa el gesto de la rotación del fémur dentro de la cadera, sin perder la rotación de la pierna de apoyo. Pasa por el <i>ecarté derrière</i> y con esa rotación llega à la <i>seconde</i> y cierra por <i>battement tendu</i> a 1. ^a posición. 4. Del lado hacia adelante: la pierna de acción abre por un <i>battement tendu</i> al lado, hace el gesto de la rotación y se mueve hacia el frente, dibujando el arco en el piso. Se alinea la pierna con el talón de base y regresa a 1. ^a posición por <i>battement tendu</i> .	Este paso es similar en ambas escuelas, difiere la minuciosidad de la enseñanza de la escuela rusa en el manejo del <i>en dehors</i> .

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Música utilizada	Música de 3/4.	Música de 3/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	Primera etapa: 2 tiempos sale, 2 tiempos trasladada al lado, 2 tiempos cierra, 2 tiempos espera. Segunda etapa: 2 tiempos sale, 2 tiempos trasladada, 2 tiempos llega a la siguiente dirección, 2 tiempos cierra. 1 tiempo sale, 1 tiempo trasladada, 1 tiempo llega a la siguiente dirección, 1 tiempo cierra. 2 tiempos adelante, 2 tiempos llega atrás (haciendo pausa), en el <i>passé par terre</i> no se para, pues pasa directo adelante. Se hace igual a la inversa. Luego se realiza en 1 tiempo lo mismo. La última etapa es lograrlo en 1 compás (tercer año), realizando un acento tanto adelante en el <i>en dehors</i> como atrás en el <i>en dedans</i>.	Música de 3/4. 1. Al comienzo del <i>rond de jambe par terres</i> es ejecutado con pausas, 8 barras de 3/4 (ocho conteos). 1 bar–hacia al frente (2 bar: 1, 2, 3...2, 2, 3). 3 bar–hacia el lado (4 bar). 5 bar–hacia atrás (6 bar). 7 bar–1 posición (8 bars). 2. El <i>rond de jambe par terre</i> ejecutado sin pausas 4 bars 3/4. 1 bar–hacia el frente. 2 bar–hacia el lado. 3 bar–hacia atrás. 4 bar–1 posición . 3. <i>Rond de jambe par terre</i> es ejecutado sin pausas y se incrementa el tiempo. 2 bars 2/4. Uno: hacia el frente. Dos: al lado. Uno: hacia atrás. Dos: 1ª posición. <i>Nota:</i> los acompañamientos musicales son herramientas que ayudan al estudiante a entender los complejos elementos del método. Cambiar gradualmente los tiempos de lento a rápido es lo ideal. Cuando se acelera el movimiento, así los estudiantes ya	Este paso es similar en ambas escuelas, difiere la minuciosidad de la enseñanza de la escuela rusa en el manejo del <i>en dehors</i>.

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso	<i>Rond</i>: ronda, vuelta, círculo. <i>Jambe</i>: pierna. <i>Par terre</i>: por el piso, al suelo. Movimientos circulares de las piernas. La punta del pie no se levanta del suelo jamás. Es un ejercicio que perfecciona la rotación de las piernas y aporta movilidad a las mismas. Puede realizarse estirado o con <i>demi-plié</i> en el recorrido del movimiento. También puede hacerse completo o <i>demi</i>. Se caracteriza por ser un movimiento de continuación y rotación repetida de la pierna. Está integrado por el <i>rond de jambe par terre en dehors</i>, <i>en dedans</i>, a <i>demi-plié</i>, con <i>demi-plié</i> y de <i>demi-plié</i>. Perfecciona el eje longitudinal, porque se ajusta según la posición que vaya tomando.	Este paso es similar en ambas escuelas, difiere la minuciosidad de la enseñanza de la escuela rusa en el manejo del <i>en dehors</i>.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	<i>Passé par terre</i>: cuando se hace continuo hay que vigilar que el pie pase correctamente: pierna y pie rotado, presionando el piso, con arco sostenido. Cuando es <i>en dehors</i> debe entrar el talón, y en el <i>en dedans</i> los dedos. Cuando se hace con <i>demi-plié</i> hay que cuidar que se cumplan las mismas condiciones que en el estirado. <i>Rond de pie</i>: es un trabajo de los dedos del pie, ayuda a automatizar el trabajo de colocación del pie. Aporta extraordinaria flexibilidad al pie y su conjunto: arco y dedos en particular.	Este paso es similar en ambas escuelas, difiere la minuciosidad de la enseñanza de la escuela rusa en el manejo del <i>en dehors</i> .
Brazos	Se estudian en posiciones fijas cuando se pasa a 2. ^a fase: preparatoria y después 2. ^a posición. Posteriormente se usan en 5. ^a posición o en preparatoria <i>allongé</i> . Luego se trabajan con <i>port de bras</i> . En <i>dehors</i> se realiza este <i>port de bras</i> durante cuatro <i>rond de jambes par terre</i> : 1. ^a posición, preparatoria, 5. ^a posición y 2. ^a posición. En <i>dedans</i> a la inversa.	
Qué desarrolla	Desarrollan el <i>en dehors</i> de las piernas y pies. Aporta movilidad y flexibilidad e incluso elasticidad. Automatiza el trabajo del pie.	
Para qué prepara	Es un paso que se utiliza puro y como parte de otros ejercicios. Prepara para otros movimientos circulares.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Paso: <i>rond de jambe en l'air</i>	Escuela cubana		Este paso es similar en ambas escuelas, la diferencia está en que la escuela rusa no toca la pierna durante el <i>rond de jambe en l'air</i> .
Etapas de enseñanza	Preparación de <i>rond de jambe en l'air</i> .	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	
	<i>Rond de jambe en l'air en dehors.</i> <i>Rond de jambe en l'air en dedans.</i>		
Música utilizada	Música de 3/4.		
Tiempos musicales (velocidad)	Primera etapa de preparación: solo trabaja la flexión y extensión de la articulación rotuliana. Se realiza de forma lenta y continua. La pierna a 45° de altura se flexiona y estira. Segunda etapa: se introduce el <i>rond de jambe</i> que diferencia el <i>en dehors</i> del <i>en dedans</i> . <i>En dehors</i> : de 5.ª posición sale la pierna à la seconde a 5°, flexiona pierna que entra recta, luego abre haciendo un pequeño movimiento circular hacia afuera con una pequeña rotación de la pierna y estira. <i>En dedans</i> : de 5.ª posición sale la pierna à la seconde a 45°, entra la pierna haciendo un pequeño movimiento circular por delante y al estirar sale recto.		
	Música de 4/4, 2/4, 3/4.		
	Ejercicio preparatorio: 4/4. Introducción: 4 tiempos <i>tendu</i> al lado, 4 tiempos, pierna levanta a 45°. 4 tiempos, doblar pierna desde la rodilla y en línea recta. 4 tiempos, estirar pierna a 45°. <i>En dehors</i> y <i>en dedans</i> : 2/4. Uno: "y"; dos: doblar pierna y hacer <i>rond</i> . Uno: "y" ; dos: abrir pierna y pausar. Al final del año: Uno: doblar pierna. "y"—hacer <i>rond</i> . Dos: abrir pierna. "y"—pausa.		

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	Cuando se ejecuta con una mano a la barra, se añade una preparación antes de ejecutar el ejercicio: 2/4 Uno: brazo en 1.^a posición. Dos: brazo en 2.^a posición. Uno: pierna <i>tendu</i> al lado. Dos: pierna sube a 45°. Finalización del ejercicio: Uno: pierna al lado, dedo del pie de la pierna de acción toca el piso. Dos: la pierna cierra a 5.^a posición. Uno: brazo cierra a posición de preparación. Dos: trabaja en pausa.	Este paso es similar en ambas escuelas, la diferencia está en que la escuela rusa no toca la pierna durante el <i>rond de jambe en l'air</i>.
Características del paso	<i>Rond</i>: ronda, vuelta, círculo. <i>Jambe</i>: pierna. <i>En l'air</i>: por el aire. Movimientos circulares de las piernas. El movimiento se debe realizar desde la articulación rotuliana, el muslo no se mueve a una altura de 45°. La articulación rotuliana llega a su máxima flexión cuando la punta del pie toca el gemelo. Posteriormente se realiza a <i>relevé</i> y a <i>demi-plié</i>.	Desde la traducción del francés, significa 'círculo de la pierna en el aire', <i>en l'air</i>. Este es un movimiento circular ejecutado por la parte baja de la pierna mientras el muslo está fijo a una altura de 45°. Se ejecuta <i>en dehors</i> y <i>en dedans</i>. Es uno de los pasos más difíciles en primer año, de tal manera que tiene un ejercicio preparatorio que consiste en sostener la pierna a 45° y mantener la cadera y el muslo rotado y quieto, mientras la parte baja dobla y estira. <i>En dehors</i>: desde la pierna al lado a 45°, los dedos del pie entran en línea recta hacia el medio gemelo sin tocarlo, los dedos incrementan su rotación haciendo que la parte

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	baja de la pierna se mueva hacia el frente, liderado por el talón. El gemelo de la pierna de acción hace el círculo que abre hacia el lado, sin dejar caer la rodilla, llegando a la posición inicial de 45°. <i>En dedans:</i> desde la pierna al lado a 45°, la parte inferior de la pierna de acción se mueve ligeramente hacia el frente, incrementando su rotación, liderada por el talón y el gemelo. Los dedos llegan a la parte anterior del gemelo de la pierna de apoyo, que sin tocar van hasta la mitad del gemelo y luego salen en línea recta a los 45° al lado.	Este paso es similar en ambas escuelas, la diferencia está en que la escuela rusa no toca la pierna durante el <i>rond de jambe en l'air</i> .
Brazos	Se estudian en posiciones fijas cuando se pasa a 2.ª fase preparatoria y después 2.ª posición. Posteriormente se usan en 5.ª posición o en preparatoria <i>allongé</i> .	Se realiza una preparación de brazos que va de preparación a 1.ª posición y luego abre a 2.ª posición. El brazo se mantiene fijo en 2.ª posición durante el <i>rond de jambe</i> .
Qué desarrolla	Ejercita el <i>en dehors</i> de las piernas, entrena la colocación de las caderas, fortalece la pierna de apoyo. Desarrolla la flexión y la abducción. Perfecciona la rotación de la pierna y el pie. Desarrolla fuerza y resistencia. Imparte agilidad al movimiento de piernas.	Desarrolla fuerza y ligereza en las piernas, ayuda a alcanzar movilidad de la rodilla y dinámica activa en la parte baja de la pierna.
Para qué prepara	Es un paso que se utiliza puro y como parte de otros ejercicios.	Prepara para otros movimientos circulares.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Paso: <i>relevé</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (Vaganova)	
Etapas de enseñanza	1.ª posición, 2.ª posición, 3.ª posición, 5.ª posición y 4.ª posición.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.		La escuela rusa nombra el movimiento pero no lo trabaja como un paso.
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.			
Tiempos musicales (velocidad)	4 tiempos sube, 4 tiempos espera, 4 tiempos baja, 4 tiempos espera. 1 tiempo sube, 3 tiempos baja.			
Características del paso	Relevé: levantado. La elevación o levantamiento del pie está relacionada con la función de suspender el peso del cuerpo, que será repartido sobre todos los dedos y sus metatarsos, aunque la mitad del peso recaerá en el dedo gordo y la otra mitad se distribuirá sobre los otros dedos. Los dedos estarán estirados, el arco contraído y el talón en su máxima altura, se denominará a esta posición <i>relevé</i> en 3/4 de punta. El <i>relevé</i> está directamente relacionado con el equilibrio, ya que aquí se ajustan todas las fuerzas del cuerpo en un solo punto de apoyo.			

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
	Fortalece las piernas y los pies. Se debe buscar la estabilidad con el <i>relevé</i> en ambas piernas para luego pasar a una sola pierna. El torso debe mantenerse colocado sobre las piernas en correcta alineación.		La escuela rusa nombra el movimiento pero no lo trabaja como un paso.
Brazos	Fijos en preparatoria, fijos en las posiciones de brazos en relación a las posiciones de piernas, luego con <i>port de bras</i> .		
Qué desarrolla	Control del equilibrio, fortalecimiento de piernas y pies.		
Para qué prepara	Prepara para el trabajo en puntas.		
Paso: <i>battement fondu</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	Etapá preparatoria: 1. <i>Cou de pied</i> con <i>demi-plié</i> en 2 tiempos, abre à la <i>seconde</i> a <i>tendu</i> en 2 tiempos, cierra a 5.ª posición en 2 tiempos y espera 2 tiempos. 2. Inicia con un <i>battement tendu à la seconde</i> en 2 tiempos, va a <i>cou de pied</i> con <i>demi-plié</i> en 2 tiempos, cierra 5.ª posición en 2 tiempos y espera 2 tiempos.	Primera etapa de enseñanza: Posición inicial: frente a la barra, pies en V posición. Introducción—abre la pierna a segunda posición con la punta del pie al piso. Llevamos la pierna de acción al <i>sur le cou pied</i> al frente (condicional). En esta posición se hace un <i>demi-plié</i> sobre la pierna de apoyo (<i>fondu</i>). La pierna de apoyo se estira. Se abre la pierna al lado con la punta del pie al piso. Segunda etapa de enseñanza Posición inicial: frente. A la barra, pies en V posición.	La ejecución del <i>battement fondu</i> es igual en ambas escuelas, difieren en la primera etapa de aprendizaje.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
	Luego se trabaja en todas las direcciones, luego abriendo al aire a 45° y después a <i>relevé</i> .	Introducción: la pierna de trabajo abre suavemente al lado (este matiz es añadido para que la pierna no llegue bruscamente y se apoye en el piso). <i>Demi-plié</i> mientras la pierna de trabajo llega al <i>sur le cou de pied</i> . Se estira la pierna de apoyo y la pierna de trabajo se abre al mismo tiempo para llegar a la posición dada sin apoyarla en el piso. Primer semestre: con punta al piso. Segundo semestre: a 45°.	La ejecución del <i>battement fondu</i> es igual en ambas escuelas, difieren en la primera etapa de aprendizaje.
Música utilizada	Música de 3/4 o 4/4.	Tiempo de estudio musical: 2 compases de 4/4 u 8 compases de 3/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	2 tiempos para flexionar. 2 tiempos para estirar.	Desde la pierna <i>à la seconde</i> , 2 tiempos pierna va a <i>sur le cou de pied</i> , 2 tiempos abre pierna al tiempo que estira la pierna de apoyo.	
Características del paso	<i>Battement fondu</i> : fundido, Es el paso más importante de la barra, ya que tiene una gran demanda de trabajo muscular y perfecciona el trabajo de las piernas, espalda y abdomen. Ambas piernas flexionan y ambas estiran al tiempo. Como etapa preparatoria se enseña abriendo a <i>tendu</i> . Se compone de una flexión y una extensión. Su altura es a 45°. Primero se enseña la extensión (salida) y luego la flexión (entrada). El pie en <i>cou de pied</i> no se afloja ni en el <i>demi-plié</i> , ni al salir.	<i>Fondu</i> viene del verbo <i>fondre</i> , que significa 'derretir'. Es un movimiento suave y flotado. Es uno de los movimientos más importantes de la danza clásica. Es un paso que trabaja la coordinación completa de brazo, pierna y cabeza que sigue la dirección de la pierna de trabajo.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Brazos	Brazos fijos inicialmente. Luego se integra el <i>port de bras</i> .	En las primeras etapas de estudio el brazo va fijo en 2.ª posición. Los movimientos de los brazos deben ser ligados	La ejecución del <i>battement fondu</i> es igual en ambas escuelas, difieren en la primera etapa de aprendizaje.
Qué desarrolla	Desarrolla extraordinariamente la coordinación de piernas, brazos y cabeza. También perfecciona el equilibrio y aporta mucha fuerza.	Constriñe elasticidad en los músculos y tendones, refuerza la rotación y fuerza de las piernas.	
Para qué prepara	Prepara para el estudio de los saltos sobre una pierna.	Está directamente relacionado con el estudio de los saltos y ayuda a preparar los músculos en su elasticidad para la profundidad del <i>demi-plié</i> .	
Paso: <i>battement cou de pied / battement sur le cou de pied</i>	Escuela cubana <i>Battement cou de pied</i>	Escuela rusa (Vaganova) <i>Battement sur le cou de pied</i>	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro. 1. <i>Cou de pied</i> enroscado. Es el primero que se enseña, porque da la colocación del pie (eversión) para el <i>cou de pied devant</i> y <i>derrière</i>. Se enseña de 3.ª o 5.ª posición de piernas: se despegan el talón de piso, se arrastran los dedos hasta colocarlos sobre el tobillo externo. El talón queda sobre el tobillo interno, el arco del pie abraza el tobillo y tendón de Aquiles. La rodilla va hacia afuera, la pierna rotada, el ángulo entre el muslo y la cadera	1. <i>Sur le cou de pied</i> básico: el pie envuelve el tobillo de la pierna de apoyo, el talón queda al frente y los dedos atrás; levemente arriba de la zapatilla de ballet. 2. <i>Sur le cou de pied</i> condicionado o <i>devant</i>: el pie apuntado y en eversión toca la pierna de apoyo con los dedos extendidos, dos pulgadas arriba del maléolo interno del tobillo. La rodilla está rotada hacia el lado y el gemelo empuja hacia adelante. 3. <i>Sur le cou de pied derrière</i>: el talón toca el tendón de los gemelos, justo donde inician los gemelos. El pie debe estar en eversión, con los dedos mirando hacia arriba, alejados de la pierna de apoyo, la rodilla rota hacia el lado.	Las escuelas difieren en la denominación del paso y también en la ubicación, tanto <i>devant</i> como <i>derrière</i>.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
es obtuso y la cadera no se levanta. La suspensión del cuerpo debe ser notable, el eje longitudinal debe pasar por el centro de la pierna base. Para bajar se despegas el talón, se arrastran los dedos por el piso hasta la posición de partida. Este <i>cou de pied</i> solo se trabaja a pie plano. No se hace a <i>relevé</i> ni a <i>demi-plié</i>. 2. <i>Cou de pied devant</i>: mismo procedimiento que el <i>cou de pied enroscado</i>, solo que se ubica el pie frente al tobillo interno de la pierna base. El pie mantiene la eversión y abraza con los dedos el huesito del tobillo o maléolo interno. El talón se mantiene separado de la pierna. 3. <i>Cou de pied derrière</i>: mismo procedimiento que el <i>cou de pied enroscado</i>, solo que se ubica el pie detrás del tobillo externo de la pierna base. El pie mantiene la eversión, el talón no se separa de la pierna. El maléolo interno de la pierna de acción se encaja en la hendidura que se forma entre el tendón de Aquiles y el maléolo externo. 4. <i>Cou de pied con demi-plié</i>: tiene el mismo principio que el <i>cou de pied devant</i> o <i>derrière</i>, pero se flexionan ambas piernas al tiempo. Cuando es <i>derrière</i> la punta del pie va a tocar el maléolo externo para evitar perder el ángulo de la pierna. <i>Nota</i>: cuando se hace <i>plié-relevé</i> a punta, por la rapidez no se mueve el <i>cou de pied derrière</i> de su posición original.	4. <i>Sur le cou de pied passé</i>: es un movimiento de paso.	Las escuelas difieren en la denominación del paso y también en la ubicación, tanto <i>devant</i> como <i>derrière</i>.

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Música utilizada	Música de 3/4 o 4/4.	Música de 2/4.	Las escuelas difieren en la denominación del paso y también en la ubicación, tanto <i>devant</i> como <i>derrière</i> .
Tiempos musicales (velocidad)	Se hace el movimiento en 8 tiempos, sostiene en 8 tiempos, baja en 8 tiempos y espera 8 tiempos. Luego todo en 4 tiempos y en 2 tiempos.	2 tiempos pie hace sur del <i>cou de pied</i> , 2 tiempos sostiene, 2 tiempos cierra a 5. ^a posición, 2 tiempos espera.	
Características del paso	<i>Cou</i>: cuello. <i>de pied</i>: del pie. Es un movimiento que hace una flexión de la pierna de acción a la altura del cuello del pie o tobillo. La pierna está rotada desde la articulación coxofemoral y se perfecciona con la rotación del segmento inferior de la pierna en su conjunto. El pie siempre está en punta, rotado y en eversión. Se puede hacer de tres maneras: Delante del tobillo o <i>cou de pied devant</i>. Detrás del tobillo o <i>cou de pied derrière</i>. Abrazando el tobillo o <i>cou de pied enroscado</i>. Se pueden hacer a <i>relevé</i>, de <i>relevé</i>, con <i>relevé</i>, a <i>demi-plié</i>, de <i>demi-plié</i> y con <i>demi-plié</i>. Cuidar que la cadera no se mueva.	Al comienzo los estudiantes deben aprender el <i>sur le cou de pied</i> básico. El peso del cuerpo reposa en la pierna de apoyo, el músculo gemelo está activamente empujando hacia el frente; por lo tanto, la pierna de apoyo trabaja activamente, manteniendo la rotación sin moverse, empuja hacia arriba y con las caderas niveladas. Cuando se realiza <i>derrière</i>, el talón toca el comienzo del gemelo con el pie evertido.	
Brazos	Se enseñan en preparatoria, luego en 2. ^a , 5. ^a y finalmente en 3. ^a y 4. ^a posición. Generalmente cuando se trabajan en 3. ^a de preparatoria, van contrarios a la pierna del <i>cou de pied</i> (pero no es una regla).	Brazo hace una respiración en la introducción, brazo va a preparación en el <i>sur le cou de pied</i> y sube a 1. ^a posición, luego abre a 2. ^a posición. Cierra pierna a 5. ^a posición y brazo baja a preparación.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Qué desarrolla	Aporta extraordinario sentido del equilibrio. Perfecciona el sentido de la rotación. Automatiza el trabajo del pie. Desarrolla fuerza y resistencia de la pierna base. Es componente esencial en otros <i>battement</i> . Prepara para el <i>battement fondu</i> , <i>battement frappé</i> , para el <i>passé</i> , <i>pirouettes</i> .	Desarrolla una rotación específica en la parte baja de la pierna de acción, ayuda a la rotación de los pies.	Las escuelas difieren en la denominación del paso y también en la ubicación, tanto <i>devant</i> como <i>derrière</i> .
Para qué prepara		Prepara para el <i>battement frappé</i> , <i>battement frappé double</i> , <i>petit battement</i> .	
Paso: <i>battement frappé</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	À la seconde. <i>Devant</i>. <i>Derrière</i>. Primero se enseña la salida y cierra. Después se enseña la entrada. Luego se combinan. 1. <i>Frappé simple à terre</i>, con <i>cou de pied</i> enrocado (<i>devant</i> y á la seconde) y <i>cou de pied derrière</i> (<i>derrière</i> y á la seconde). De <i>cou de pied</i> enrocado el talón empuja hacia	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	El <i>battement frappé</i> tiene varias diferencias entre las escuelas: en el simple, la escuela cubana saca por arrastre de la yema de los dedos, mientras que la rusa va directo sin arrastre.

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
	adelante y sale rozando el piso, flexionando la última falangeta (solo la yema de los dedos, no hay media punta), hasta estirar al piso y luego a 25°. En el <i>derrière</i> inicia la rodilla empujando hacia atrás.		
Música utilizada	Música de 2/4.	Música de 2/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	Preparación <i>battement tendu</i> à la <i>seconde</i> en 2 tiempos, en 1 tiempo llega al <i>cou de pied</i> y espera 1 tiempo, en 2 tiempos sale.	En la introducción o preparación la pierna abre à la <i>seconde</i> . 1 tiempo cierra <i>sur le cou de pied</i> , 1 tiempo espera, 1 tiempo abre y 1 tiempo espera.	
Características del paso	Es un movimiento de ataque en pie y rodilla. Es un paso que se compone de una flexión (<i>cou de pied</i>) y una extensión (<i>battement tendu</i> o <i>jeté</i>). Se puede hacer a punta (<i>à terre</i>) o en <i>l'air</i> . À terre obligan a hacer el recorrido y exigen mayor control. <i>Devant</i> : se puede hacer de <i>cou de pied devant</i> o enroscado. <i>Derrière</i> : se hace de <i>cou de pied derrière</i> . À la <i>seconde</i> : de forma continuada de <i>cou de pied devant</i> o enroscado y <i>cou de pied derrière</i> . El acento es afuera, pero tiene una ligera parada en el <i>cou de pied</i> .	<i>Frappé</i> significa 'golpeado'. Se realiza una preparación donde la pierna de acción abre à la <i>seconde</i> . Con un movimiento firme y seco la pierna llega al <i>sur le cou de pied</i> básico y de ahí abre a la dirección con un movimiento seco y preciso.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Brazos	Inicialmente fijos, después se integran <i>petit port de bras</i> y <i>port de bras</i> más complejos.	Brazo fijo en 2. ^a posición.	El <i>batttement frappé</i> tiene varias diferencias entre las escuelas: en el simple, la escuela cubana saca por arrastre de la yema de los dedos, mientras que la rusa va directo sin arrastre.
Qué desarrolla	Trabaja el pie, los dedos, la rodilla (flexiona y extiende las articulaciones).	Desarrolla fuerza en las piernas, agilidad y claridad del movimiento.	
Para qué prepara	Adiestra piernas y pies para lograr movimientos más ligeros y dinámicos.		
Paso: <i>petit batttement</i>	Escuela cubana <i>Petit batttement</i>	Escuela rusa (Vaganova) <i>Petit batttement sur le cou de pied</i>	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	Se enseña continuo, realiza <i>cou de pied devant</i> , abre (pantorrilla queda perpendicular con el piso), cierra a <i>cou de pied derrière</i> (tocando con los dedos el maléolo externo) y se continúa.	En la primera clase, la posición inicial para hacer <i>petit batttement</i> es <i>sur le cou de pied</i> básico y posteriormente se hace el <i>sur le cou de pied derrière</i> . El movimiento inicia y termina en el mismo lugar.	El <i>petit batttement</i> difiere en la colocación de los <i>cou de pied</i> , mientras la escuela cubana toca con los dedos el maléolo interno y externo, la escuela rusa hace <i>sur le cou de pied</i> básico y <i>derrière</i> . Es decir que la primera bate con los dedos, y la segunda con el talón.
Música utilizada	Música de 2/4.	Música de 2/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	<i>Cou de pied devant</i> en 1 tiempo, abertura perpendicular al lado en 1 tiempo, <i>cou de pied derrière</i> en 1 tiempo, abertura perpendicular al lado en 1 tiempo y se repite.	En 1 tiempo abre, en 1 tiempo cierra <i>sur le cou de pied</i> . Se alternan los <i>sur le cou de pied</i>	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso	Son pequeños golpes sobre el cuello del pie que manejan de forma pura al <i>cou de pied</i>. Es el cambio de un <i>cou de pied devant</i> a un <i>cou de pied derrière</i> por medio de un movimiento flexionado de la pierna de acción. Durante el cambio de <i>cou de pied</i>, el muslo de la pierna de acción no se mueve y el segmento inferior de la pierna (pantorrilla) hace una búsqueda de apertura lateral similar a un péndulo, sin llegar a estirar. El acento es adentro y toca con la punta los maléolos externo e interno. La pierna se mantiene muy rotada y el pie en eversión. Se realiza a pie plano, a <i>relevé</i> y a <i>demi-plié</i>.	El <i>petit battement</i> difiere en la colocación de los <i>cou de pied</i>, mientras la escuela cubana toca con los dedos el maléolo interno y externo, la escuela rusa hace <i>sur le cou de pied</i> básico y <i>derrière</i>. Es decir que la primera bate con los dedos, y la segunda con el talón.
Brazos	Inicialmente fijos en preparatoria, 1.^a y 2.^a posición, después se integran <i>petit port de bras</i> y <i>port de bras</i> más complejos como de besito.	Petit: pequeño <i>battement</i> sobre el tobillo de la pierna de apoyo. El movimiento tiene una preparación (1 tiempo brazo sube a 1.^a posición, 1 tiempo espera, 1 tiempo brazo y pierna abren a 2.^a posición, 1 tiempo pierna va a <i>sur le cou de pied</i>). La pierna de acción no se estira, solo abre al lado para volver a la posición <i>sur le cou de pied</i>. La región coxofemoral se mantiene fija a través de los músculos que la rodean. Solo la parte inferior de la pierna se mueve abriendo libremente hacia el lado, hasta la mitad de la distancia de la posición estirada (perpendicular al piso), para regresar a la posición <i>sur le cou de pied</i>. Los <i>sur le cou de pied</i> se alternan de básico a <i>derrière</i>. Brazos fijos en 2.^a posición.
Qué desarrolla	Aporta agilidad, rapidez, fuerza y resistencia a la articulación coxofemoral. Perfecciona el sentido de flexión de la articulación de la rodilla.	Es un movimiento que desarrolla ligereza, velocidad y técnica en la pierna. De aquí surgen una cantidad de pequeñas coordinaciones difíciles para la pierna de acción.
Para qué prepara	Adiestra piernas y pies para lograr movimientos más ligeros y dinámicos.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Paso: <i>battement frappé double</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (Vaganova)	
Etapas de enseñanza	À la seconde. Devant. Derrière.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	1. Hacia el lado (golpe atrás y al frente). 2. Hacia el lado (golpe al frente y atrás). 3. Hacia el frente (golpe atrás y al frente). 4. Hacia atrás (golpe al frente y atrás). Al inicio se trabaja al piso, posteriormente a 30° de altura.	En el <i>double frappé</i> , la escuela cubana toca el cuello del pie con los dedos tanto adelante como atrás, mientras la rusa utiliza el <i>sur le cou de pied</i> básico y el <i>derrière</i> para hacer los batidos.
Música utilizada	Música de 2/4.		Música de 2/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	Preparación <i>battement tendu</i> à la <i>seconde</i> en 2 tiempos, en 1 tiempo llega al <i>cou de pied</i> y espera 1 tiempo, en 2 tiempos sale.		En la introducción o preparación, la pierna abre à la <i>seconde</i> . 1 tiempo cierra a <i>sur le cou de pied derrière</i> , 1 tiempo <i>sur le cou de pied</i> básico, 1 tiempo abre y 1 tiempo espera.	
Características del paso	Los <i>cou de pied</i> tanto <i>devant</i> como <i>derrière</i> tocan con los dedos los maléolos del tobillo. Se realiza un <i>cou de pied derrière</i> , luego uno <i>devant</i> y abre pierna à la <i>seconde</i> . Los <i>battement frappé</i> dobles buscan agilidad y extraordinario control para la extensión y flexión de la articulación coxofemoral. Los estudiantes ya deben conocer el <i>petit battement</i> . Al realizarlo al lado seguido, siempre se intercala. Se deben ver claramente los dos <i>cou de pied</i> antes de estirar. Se pueden hacer <i>à terre</i> , <i>en l'air</i> a <i>relevé</i> , de <i>relevé</i> , con <i>relevé</i> , a <i>demi-plié</i> (el momento de los <i>cou de pied</i> es a <i>relevé</i> , y al estirar hace el <i>plié</i>).		El <i>battement frappé double</i> es una versión más avanzada del <i>battement frappé</i> . Se ejecuta con dos golpes; el primer golpe va a <i>sur le cou de pied</i> con fuerza y hace que rebote, para golpear de nuevo en el otro <i>sur le cou de pied</i> y luego abrir la pierna con acento. Se ejecuta en todas las direcciones y con varias combinaciones. El torso permanece alargado, pierna de apoyo estirada y rotada.	
Brazos	Inicialmente fijos, después se integran <i>petit port de bras</i> y <i>port de bras</i> más complejos.		Brazo fijo en 2.ª posición.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Qué desarrolla	Trabaja el pie, los dedos, la rodilla (flexiona y extiende las articulaciones).	Desarrolla fuerza en las piernas, agilidad y claridad del movimiento.	
Para qué prepara	Adiestra piernas y pies para lograr movimientos más ligeros y dinámicos.		
Paso: <i>battement soutenu</i>	Escuela cubana		Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	Se trabaja <i>à la seconde, devant y derrière</i>, de 1.^a, 3.^a y 5.^a posición. De 1.^a posición se hace <i>demí-plié</i> con ambas piernas, luego se hace <i>battement tendu</i>, estira pierna de apoyo y después cierra el <i>tendu</i>. Todo el movimiento es continuado.	Escuela rusa (Vaganova) 1. Se enseña <i>plié soutenu</i> como paso preparatorio: <i>demí-plié</i> en 1.^a posición, <i>battement tendu</i> al lado, pierna regresa y la otra estira a 1.^a posición. 2. <i>Battement soutenu</i>: posición inicial 5.^a – <i>sur le cou de pied</i> condicional (brazo a 1.^a) – <i>demí-plié</i> en pierna de apoyo y la de acción se estira con dedos al piso (brazo va a 2.^a posición) – pierna de apoyo estira y pierna de acción regresa y cierran a 5.^a posición (brazo a <i>allongé</i> de 2.^a y cierra a preparatoria).	Este paso es similar en ambas escuelas. Se diferencian en la denominación de la primera etapa de aprendizaje, ya que para la escuela cubana es el mismo nombre: <i>battement soutenu</i>, y para la rusa es <i>plié soutenu</i>.
Música utilizada	Música de 3/4.	Música de 4/4 o 3/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	Primer conteo: 4 tiempos <i>demí-plié</i>, 4 tiempos hace <i>battement tendu</i> pasando por 4.^a posición, 4 tiempos estira pierna de apoyo, 4 tiempos cierra en <i>battement tendu</i>. Segundo conteo: 4 tiempos <i>demí-plié</i>, 4 tiempos sale al <i>tendu en plié</i>, 4 tiempos estira y cierra pierna al tiempo y 4 tiempos espera. Después se hace a 2 tiempos y 1 tiempo.	En el “y” la pierna derecha va a un <i>sur le cou de pied</i>, el brazo sube a 1.^a posición y la cabeza se asoma a la palma de la mano. Uno: se ejecuta el <i>demí-plié</i> en la pierna de apoyo, la pierna de trabajo se lleva al frente, manteniendo la rotación, mientras que el brazo abre a 2.^a posición y la cabeza sigue el brazo.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	Dos: la pierna de apoyo profundiza el <i>demi-plié</i>, la pierna de trabajo se estira hacia el frente, dedos al piso, el brazo viene a 2.^a posición, la cabeza se gira al brazo derecho (mantener la posición). “y” el brazo retorna a <i>dllongé</i>, la cabeza hacia la palma de la mano. Tres y cuatro: la pierna de apoyo se estira y las piernas cierran a 5.^a posición para que el brazo vuelva a preparatoria.	Este paso es similar en ambas escuelas. Se diferencian en la denominación de la primera etapa de aprendizaje, ya que para la escuela cubana es el mismo nombre: <i>battement soutenu</i> , y para la rusa es <i>plié soutenu</i> .
Características del paso	Es un paso que desarrolla el trabajo de las piernas y pies. Tiene una serie de variantes que lo van complejizando. Se caracteriza por ser un paso ligado.	<i>Soutenu</i> viene del verbo francés <i>soutenir</i> (sostener, soportar). Es un movimiento de carácter fuerte e ininterrumpido. En <i>battement soutenu</i> la pierna de trabajo está en <i>sur le cou de pied</i> , mientras que la pierna de apoyo está estirada y el <i>demi-plié</i> ocurre cuando la pierna de trabajo se abre a cualquier dirección. La pierna de apoyo estira y la de acción cierra a 5. ^a posición al tiempo.
Brazos	Inicialmente fijos, después se integran <i>petit port de bras</i> y <i>port de bras</i> más complejos.	Durante el <i>battement soutenu</i> se trabajan brazos en 2. ^a posición y cabeza trabaja según la dirección de la pierna de acción. Luego se ejecuta con movimiento de brazos.
Qué desarrolla	Desarrolla coordinación de piernas, brazos y cabeza. Ejercita el dominio del eje longitudinal. Perfecciona el trabajo muscular de las piernas.	Desarrolla principalmente la rotación, la suavidad y elasticidad de las piernas y ayuda a mejorar la habilidad de transferir el peso de dos piernas a una pierna y viceversa.
Para qué prepara	Sirve como paso preparatorio del <i>battement divisé</i> y los <i>tour fouetté</i> .	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Paso: <i>passé / tirebouchon</i>	Escuela cubana <i>passé</i>		Este paso difiere en la denominación, sin embargo, la ejecución es igual en ambas escuelas. <i>Passé</i> es el participio pasado del verbo <i>pasar</i> , significa 'pasado'. La expresión <i>battement retiré</i> es más coherente con el movimiento, ya que la pierna llega a una posición específica y no pasa por una posición.
Etapas de enseñanza	Se enseña <i>devant, derrière y retiré passé</i> .	Escuela rusa (Vaganova) <i>Battement retiré a 90° o tirebouchon</i> 1. <i>Devant</i> . 2. <i>Derrière</i> . 3. <i>Passé</i> .	
Música utilizada	Música 3/4 o 4/4.	Música de 4/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	4 tiempos <i>cou de pied</i> y sube a <i>passé</i> , 4 tiempos espera, 4 tiempos baja y cierra, 4 tiempos espera.	4 tiempos <i>sur le cou de pied</i> , 4 tiempos sube a 90° tocando el huequito de la rodilla, 4 tiempos retorna a <i>sur le cou de pied</i> , 4 tiempos cierra a 5.ª posición.	
Características del paso	Es una flexión asimétrica donde la pierna de acción busca subir el muslo a un ángulo de 90° en relación con el torso, y la pantorrilla forma un ángulo de 45° con el muslo. El pie en punta toca sobre la rodilla o detrás de ella. La pantorrilla realiza una mayor rotación aprovechando la flexión. Inicia por un <i>cou de pied</i> y sube rozando con los dedos por la mitad de la pierna hasta llegar a los 90° del muslo. La rodilla mira completamente al lado. Baja a la inversa de como subió. El <i>retiré passé</i> es un movimiento que no tiene pausa y los dedos rozan la pierna a la altura de la rodilla al pasar.	Es un movimiento de la pierna de acción que se desliza hacia arriba a través de la pierna de apoyo, hasta alcanzar un ángulo de 90° del muslo. <i>Devant</i> : el movimiento inicia en 5.ª posición, va al <i>sur le cou de pied</i> condicional con la rodilla rotada y el pie apuntado. Se desliza por la pierna de apoyo hasta que los dedos toquen sobre la rótula, la rodilla mantiene la rotación y el muslo mantiene un ángulo de 90° con relación al torso. <i>Derrière</i> : el movimiento es similar, pasando por un <i>sur le cou de pied derrière</i> y llegando a tocar detrás de la rodilla. <i>Passé</i> : movimiento de transición para cambiar, los dedos rozan la pierna a la altura de la rodilla y continúa el movimiento de la pierna, ya sea para desarrollarla o cerrarla.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Brazos	Inicialmente fijos en preparatoria, 1.ª y 2.ª posición, después se integran <i>petit port de bras</i> y <i>port de bras</i> más complejos.		El brazo respira en la introducción, brazo en preparación en <i>sur le cou de pied</i> , brazo sube a 1.ª posición en <i>battement retiré</i> a 90°.	
Qué desarrolla	Perfecciona el eje longitudinal y el control del peso del cuerpo.		Desarrolla rotación, extensión y fuerza de los muslos, elasticidad en los pies.	
Para qué prepara	Prepara para <i>pirouettes</i> y saltos con <i>passé</i> .		Prepara para el <i>battement développé</i> .	
Paso: <i>battement balloné</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	À la seconde. <i>Devant.</i> <i>Derrière.</i>	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	No se enseña en el primer año.	Este paso no se enseña en este nivel en la escuela rusa.
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.			
Tiempos musicales (velocidad)	2 tiempos <i>jeté</i> , 2 tiempos <i>ballonné</i> , 2 tiempos cierra a posición y 2 tiempos espera.			
Características del paso	<i>Ballonné</i> : globo. Este paso se ejecuta a la inversa del <i>battement frappé</i> . Sale por un <i>battement jeté</i> que regresa por arrastre de los dedos hasta llegar al <i>cou de pied</i> . Se trabaja al lado continuado y alternando los <i>cou de pied</i> , para preparar para el <i>flic flac</i> .			
Brazos	Inicialmente fijos y luego con <i>port de bras</i> .			
Qué desarrolla	Ligereza en piernas y pies.			
Para qué prepara	Para el <i>flic flac</i> .			

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Paso: <i>relevé lent / battement relevé lent</i>	Escuela cubana <i>Relevé lent</i>		Este paso difiere en la denominación, pero la ejecución es la misma.
Etapas de enseñanza	Parte de 1. ^a posición, pasa por un <i>battement tendu</i> y sin parar llega a una altura de 45°, luego de 90° y posteriormente la máxima.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	
Música utilizada	Música de 3/4 o 4/4.	Música de 2/4 o 3/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	4 tiempos sale el <i>tendu</i> y eleva, 4 tiempos espera, 4 tiempos baja y cierra, 4 tiempos espera. Luego se hará en 2 tiempos.	1 tiempo sale al <i>tendu</i> , 1 tiempo espera, 2 tiempos eleva pierna, 2 tiempos sostiene, 1 tiempo baja, 1 tiempo cierra.	
Características del paso	<i>Relevé</i> : elevado; <i>Lent</i> : lento. Es un movimiento lento y ligado de elevación de la pierna, que paulatinamente va buscando un rango mayor de altura. La sensación de levantamiento de la pierna debe estar relacionada con el alargamiento máximo para evitar aumento de volumen muscular de ella.	<i>Relever</i> , de la palabra francesa o verbo 'elevar'. <i>Lent</i> , del francés (lento o despacio). Para enseñarlo al lado se trabajará desde 1. ^a y 5. ^a posición. Para enseñarlo al frente y atrás, desde 5. ^a posición. Sale por un <i>battement tendu</i> , eleva la pierna lentamente a 45°, sostiene la pierna a esa altura, lentamente baja la pierna a punta <i>tendu</i> y cierra a la posición de inicio.	
Brazos	Inicialmente fijos en preparatoria, 1. ^a y 2. ^a posición, después se integran <i>petit port de bras</i> y <i>port de bras</i> más complejos.	Brazo en 2. ^a posición.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Qué desarrolla	Ejercita el trabajo de extensión de las piernas, logrando mayor elasticidad, flexibilidad y estética. Desarrolla el sentido del equilibrio sobre una pierna. Aporta fuerza y resistencia.	Desarrolla fuerza y ligereza en las piernas, desarrollo total de la extensión de las piernas.	Este paso difiere en la denominación, pero la ejecución es la misma.
Para qué prepara	Forma parte del <i>adagio</i> y también se combina con otros pasos como <i>rond de jambes</i> , <i>grand battement</i> , <i>battiment tendu</i> , entre otros.	Prepara para movimientos como el <i>battiment jeté</i> .	
Paso: <i>attitude</i>	Escuela cubana <i>Développé-enveloppé</i>	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	1. <i>À la seconde</i> (primera fase). 2. <i>Devant</i> (segunda fase). 3. <i>Derrière</i> (primera fase).	1. Primera fase (frente a la barra). 2. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro (<i>en face</i> , luego <i>croisé</i> y <i>effacé</i>).	Este movimiento es enseñado en este nivel por la escuela cubana, la rusa lo enseña posteriormente.
Música utilizada	Música de 3/4 o 4/4.		
Tiempos musicales (velocidad)	4 tiempos <i>passé</i> , 4 tiempos abre, 2 tiempos espera, 2 tiempos estira y 4 tiempos baja y cierra.		
Características del paso	Este paso es totalmente cuadrado, formando un ángulo recto entre el muslo y la pantorrilla (90°), y también en relación del torso con el muslo. Es un paso que se puede realizar en la barra y en el centro.		

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	À la seconde y devant; el pie queda más elevado que la rodilla, el talón busca quedar por delante de la pierna y la rodilla por detrás cuando es al lado. Cuando es delante, el pie busca la altura de la rodilla. Derrière: el pie queda en el mismo nivel que la rodilla, cruzado. En el développé, el movimiento intermedio entre el passé y la pierna estirada es un attitude. Es un paso de gran estética y se puede hacer con demi-plié, relevé, promenade, giros y saltos.	Este movimiento es enseñado en este nivel por la escuela cubana, la rusa lo enseña posteriormente.
Brazos	Inicialmente en preparatoria y luego en 5.ª posición.	
Qué desarrolla	Técnicamente perfecciona la rotación de la pierna en su conjunto y del segmento inferior de manera particular. Aporta y desarrolla equilibrio, resistencia y fuerza.	
Para qué prepara	Está relacionado con el développé.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Paso: <i>Développé-enveloppé / battement Développé-battement Développé passé</i>	Escuela cubana <i>Développé-enveloppé</i>	Escuela rusa (Vaganova) <i>Battement Développé-Battement Développé passé</i>	
Etapas de enseñanza	<i>Développé</i>: primero à la seconde, devant y derrière. Inicia con un cou de pied, sube a passé, abre a attitude, estira pierna, sostiene, baja y cierra por tendu. <i>Enveloppé</i>: primero à la seconde, devant y derrière. Inicia con un relevé lent a 90°, cierra al passé y cierra por la pierna a la posición de inicio.	<i>Battement développé</i>: - Frente a la barra, hacia el lado. - A lo largo del borde delantero de la pierna de apoyo (es decir 5.ª posición al frente). - A lo largo del borde trasero de la pierna de apoyo (es decir 5.ª posición atrás). - Una mano a la barra—al frente, al lado y atrás. - En el centro en todas las direcciones a partir del segundo año. <i>Battement développé passé</i>: se enseña en la segunda mitad del año. Con la pierna a 90° de altura va a la posición de passé y luego abre en cualquier dirección. - Al frente, al lado y atrás con una mano a la barra y en el centro.	La ejecución del paso es igual en ambas escuelas, la diferencia está en que la escuela cubana hace énfasis en el paso por el attitude.
Música utilizada	Música de 3/4 o 4/4.	Música de 4/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	1 tiempo cou de pied, 2 tiempos sube, 3 tiempos passé, 4 tiempos attitude, 5 tiempos estira; 6 tiempos, 7 tiempos y 8 tiempos sostiene, baja y cierra en 4 tiempos y 4 tiempos espera. 1 tiempo cou de pied,	<i>Développé</i>: 1 tiempo sur le cou de pied, 2 tiempos battement retiré a 90°, 3 tiempos y 4 tiempos la pierna se estira abriendo a la dirección dada. 1 tiempo y 2 tiempos sostiene pierna,	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
	1 tiempo y 2 tiempos eleva pierna, 3 tiempos y 4 tiempos sostiene, 5 tiempos y 6 tiempos <i>attitude</i> , 7 tiempos y 8 tiempos <i>passé</i> , 1 tiempo y 2 tiempos sostiene, 3 tiempos y 4 tiempos baja y cierra y 4 tiempos espera.	3 tiempos baja pierna a punta, 4 tiempos cierra a la posición de inicio. <i>Développé passé</i> : Desde la pierna en <i>l'air</i> a 90°, 2 tiempos viene al <i>passé</i> y luego en 2 tiempos abre a la posición dada.	La ejecución del paso es igual en ambas escuelas, la diferencia está en que la escuela cubana hace énfasis en el paso por el <i>attitude</i> .
Características del paso	<i>Développé</i>: desarrollado, desenvuelto. Es un paso desarrollado de manera continuada, sin paradas a lo largo de su ejecución. La parada solo puede ser cuando alcanza la posición en <i>l'air</i>. La rodilla no se eleva antes de estirar, la apertura de la pierna es lo que permite la elevación de ella hasta su máxima altura. El pie sale y antes de estirar comienza a elevar más la pierna. Es fundamental crecer y suspender la pierna base y cuidar la colocación del cuerpo. <i>Enveloppé</i>: envuelto. Sale como un <i>relevé lent</i>, pasa por el <i>attitude</i>, llega al <i>passé</i>, luego al <i>cou de pied</i> y cierra 5.^a posición. Cumple los mismos parámetros del <i>Développé</i>, pero a la inversa.	<i>Battement développé</i>: del verbo francés <i>développer</i>, que significa 'desarrollar', 'expandir'. La pierna de acción se dobla subiendo desde la 5.^a posición, luego a través del <i>battement retiré</i> y luego abre al frente, al lado o atrás a una altura de 90°. Al lado: abre pierna manteniendo la rotación, las caderas niveladas, pierna alargada y separada de la cadera. Atrás: la pierna se abre cruzada con el hombro contrario. El torso va levemente hacia el frente y hacia arriba desde la cintura, el estómago empuja hacia adentro y arriba. Al frente: inicia el movimiento la parte baja de la pierna, liderándolo desde el talón, cuidando que la cadera no se vaya hacia el frente. <i>Battement développé passé</i> es un paso de conexión que ayuda a cambiar la dirección de la pierna. Es importante que al llegar al <i>passé</i> no se apoye el pie en la pierna, solo debe rozar para continuar su desarrollo hacia otra dirección.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Brazos	Inicialmente fijos, después se integran <i>petit port de bras</i> y <i>port de bras</i> más complejos.	Brazo en 2. ^a posición, luego que los estudiantes ejecutan correctamente los pasos, los brazos pueden moverse en coordinación con la pierna, teniendo en cuenta que cada vez que la pierna llegue al <i>battement retiré</i> a 90° o al <i>passé</i> , el brazo llega a 1. ^a posición.	La ejecución del paso es igual en ambas escuelas, la diferencia está en que la escuela cubana hace énfasis en el paso por el <i>attitude</i> .
Qué desarrolla	Perfeccionan la elasticidad, flexibilidad y equilibrio de las piernas, haciendo mayor énfasis en el trabajo del <i>en dehors</i> . Está compuesto por cuatro momentos fundamentales: <i>cou de pied</i> , <i>passé</i> , <i>attitude</i> y posición <i>en l'air</i> de la pierna estirada. Son pasos que se desarrollan de forma continuada y sin parar a lo largo de su ejecución. La parada se hace cuando alcanza la posición de la pierna <i>en l'air</i> .	<i>Battement développé</i> y <i>battement développé passé</i> : ayudan a mejorar la fuerza de las piernas y la rotación de las caderas, el <i>battement développé passé</i> es una versión más compleja del <i>battement développé</i> . Se enseña en la segunda mitad del año.	
Para qué prepara	Forman parte del <i>adagio</i> y prepara para <i>tour fouette</i> .		
Paso: <i>pas de bourrée</i> *		Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	Se enseña en segundo año.	1. Frente a la barra. 2. En el centro del salón.	Este ejercicio lo enseña la escuela cubana en segundo año.
Música utilizada		Música de 4/4.	
Tiempos musicales (velocidad)		Introducción 2 tiempos: <i>demi-plié y sur le cou de pied</i> . Uno: pisa a <i>relevé</i> la pierna del <i>sur le cou de pied</i> y la de apoyo sube a <i>sur le cou de pied</i> .	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	Dos: pierna de <i>sur le cou de pied</i> transfiere el peso pisando a <i>relevé</i> y la otra llega a <i>sur le cou de pied</i>. Tres: pierna en <i>sur le cou de pied</i> baja a <i>demi-plié</i> y la otra llega a <i>sur le cou de pied</i>. Cuatro: sostiene la posición para luego iniciar con la otra pierna.	Este ejercicio lo enseña la escuela cubana en segundo año.
Características del paso	Tiene una preparación introductoria a <i>sur le cou de pied</i> en <i>demi-plié</i>. Es un paso donde el primero y segundo tiempo se efectúan en <i>piqué</i> y el tercero <i>En plié</i>. <i>Pas de bourré en dehors</i>: Posición inicial 5.ª posición, <i>epaulement croisé</i>, pierna derecha al frente. Preparación del ejercicio en dos acordes introductorios. Uno: los brazos abren en el primer acento, se cierran y vuelven a cerrarse a preparatoria; la cabeza se inclina hacia la izquierda, los ojos están dirigidos hacia las manos. Dos: la pierna derecha hace <i>demi-plié</i>, la izquierda se eleva a un <i>sur le cou de pied derrière</i>; los brazos preservan su curvatura y el brazo izquierdo abre en la dirección de 2.ª posición, la cabeza se gira hacia la derecha. Uno: se mueve <i>en face</i>, la pierna izquierda va a un altísimo <i>relevé</i>, reemplazando a la pierna derecha, la cual sube a un <i>cou de pied</i> condicional; los brazos se elevan a través de preparatoria a la 1.ª posición.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	Dos: se transfiere el peso a la pierna derecha en un <i>relevé</i> alto, aproximadamente a la mitad de distancia de una 2.ª posición de piernas, la pierna izquierda sube a un <i>cou de pied</i> condicional; la posición de brazos y cabeza no cambia. Tres: el torso gira a <i>epaulement croisé</i>, la pierna izquierda baja a un <i>demi-plié</i>, reemplazando a la derecha, la cual va a un <i>sur le cou de pied derrière</i>; el brazo derecho, conservando su curvatura, es abierto a 2.ª posición, el izquierdo permanece en 1.ª posición, la cabeza se gira hacia la izquierda. Cuatro: la posición es sostenida y el <i>pas de bourrée</i> es entonces continuado con la otra pierna. Se realiza <i>pas de bourrée en dedans</i> a la inversa.	Este ejercicio lo enseña la escuela cubana en segundo año.
Brazos	Se definieron anteriormente.	
Qué desarrolla		
Para qué prepara		
* <i>Bourrée</i> : danza popular francesa de la región de Auvernia que se bailaba alrededor de un haz de leña (la <i>bourrée</i>). En su forma primitiva es un baile rústico en el que los campesinos marcaban el compás con los suecos. Fue bailado en la corte de Margarita de Valois y su prestigio duró hasta finales del reinado de Luis XIII.		

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Paso: <i>grand battement / grand battement jeté</i>	Escuela cubana <i>Grand battement</i>	Escuela rusa (Vaganova) <i>Grand battement jeté</i>	Este paso es igual en ambas escuelas. La denominación de la escuela rusa agrega el adjetivo <i>jeté</i> , que indica la dinámica del movimiento.
Etapas de enseñanza	À la seconde. Devant. Derrière.	1. Frente a la barra—hacia el lado y atrás de 1. ^a y 5. ^a posición. 2. Con una mano a la barra—adelante, al lado y atrás de 1. ^a y 5. ^a posición. 3. En el centro—de 1. ^a y 5. ^a posición en todas las direcciones.	
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.	Música de 4/4 (marcha).	
Tiempos musicales (velocidad)	1 tiempo lanza, 1 tiempo va bajando con control, 1 tiempo punta <i>tendu</i> , 1 tiempo espera y 4 tiempos cierra a 5. ^a posición. 1 tiempo lanza, 1 tiempo baja a <i>tendu</i> , 2 tiempos cierra a 5. ^a posición.	Primer semestre: 1 tiempo arrastra y sube a 90°, 1 tiempo lentamente lleva pierna abajo a <i>tendu</i> , 1 tiempo cierra a posición de inicio, 1 tiempo espera. Segundo semestre: 1 tiempo arrastra y sube pierna a 90° o más alto, 1 tiempo cierra pierna a través del <i>tendu</i> a la posición de inicio.	
Características del paso	Es un paso que entrena una mayor libertad en el lanzamiento de las piernas, logrando la colocación de espalda y caderas De 5. ^a posición sube del <i>battement tendu</i> con lanzamiento a una altura de 45°, baja con una resistencia de resorte, controlado, cuidando la colocación del torso, las piernas estiradas y la pierna base no puede ceder. Se ejecuta en todas las direcciones. Más adelante se trabaja desde el <i>relevé</i> , cuidando que el <i>relevé</i> no ceda, y luego a <i>demi-plié</i> . <i>Grand</i> : en francés significa 'grande'; <i>jeté</i> : del verbo francés <i>jetter</i> , que significa 'lanzar'. Se caracteriza por ser ejecutado con un arrastra y un lanzamiento de la pierna de acción hasta subir a 90° o más. Es un ejercicio que demanda mucha fuerza física y un precalentamiento muscular y articular. Se estudia desde 1. ^a y 5. ^a posición.		

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Brazos		Los brazos, la cabeza y el torso asumen sus posiciones de acuerdo con la dirección de la pierna de acción. Estos brazos deben haberse trabajado desde el <i>battement relevé lent</i> . En principio los brazos estarán fijos en 2.ª posición.	Este paso es igual en ambas escuelas. La denominación de la escuela rusa agrega el adjetivo <i>jeté</i> , que indica la dinámica del movimiento.
Qué desarrolla	Logran flexibilidad, elasticidad, rotación y equilibrio. Aportan fuerza y resistencia.		
Para qué prepara	Es la preparación de diversos pasos de la familia de los grandes saltos.		
Paso: primer <i>port de bras</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza		Centro	Para la escuela cubana, cualquier movimiento de brazos es denominado <i>port de bras</i> y no define secuencias estructuradas. La escuela rusa sí define secuencias estructuradas de <i>port de bras</i> .
Música utilizada		Música de 3/4.	
Características del paso	No trabaja los brazos con secuencias de <i>port de bras</i> establecidos.	Posición inicial: 5.ª posición <i>epaulement croisé</i> con el pie derecho al frente. En uno y dos, se abren los brazos en el acento y son elevados vía preparatoria a 1.ª posición, la cabeza está inclinada levemente hacia el hombro izquierdo y los ojos están dirigidos hacia las manos.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
No trabaja los brazos con secuencias de <i>port de bras</i> establecidos.		En tres y cuatro los brazos se elevan a 3. ^a posición, la cabeza se gira hacia la derecha y se eleva levemente, los ojos están dirigidos hacia el antebrazo derecho. En uno y dos del segundo acorde, los brazos sin perder su curvatura y empezando el movimiento desde las falanges distales, abren a 2. ^a posición; la cabeza es girada hacia la derecha y los ojos siguen la mano derecha. En tres y cuatro las manos, sin cambiar el nivel de los brazos, abren y se giran con las palmas hacia abajo, los codos se suavizan levemente y los brazos bajan suavemente a preparatoria. El movimiento es repetido de dos a cuatro veces y después debe ser ejecutado con la otra pierna al frente.
	Para qué prepara	
	Paso: segundo <i>port de bras</i>	
	Etapas de enseñanza	
	Música utilizada	
Escuela rusa (Vaganova)		Análisis y conclusiones
Centro		Ibid.
Música de 3/4.		

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso	Posición inicial 5.ª posición, <i>epaulement croisé</i> con la pierna derecha al frente. Dos acordes introductorios. En uno “y”, los brazos abren en el acento, suben a través de preparatoria a 1.ª posición. La cabeza está inclinada levemente hacia el hombro izquierdo, los ojos están dirigidos hacia las manos. En dos “y”, el brazo izquierdo es elevado a 3.ª posición y el brazo derecho es abierto a 2.ª posición, la cabeza es girada hacia el lado derecho y los ojos siguen el movimiento de la mano derecha. En uno y dos del segundo acorde, el brazo izquierdo, empezando desde sus falanges distales, baja sin perder su curvatura a una 2.ª posición, la cabeza es girada hacia el lado izquierdo, los ojos siguen la mano izquierda. En tres y cuatro “y”, el brazo derecho empieza a elevarse de manera curva a 3.ª posición, el brazo izquierdo gira la palma de la mano hacia abajo y baja hacia la posición de preparatoria (sin bajar completamente, sino llegando al <i>bras ba de 1.ª</i>). Los ojos siguen esta mano, la cabeza baja levemente, girándose hacia la derecha, los ojos están dirigidos pasando el codo del brazo derecho. En uno y dos del segundo acorde, el brazo derecho baja y el izquierdo sube para encontrarse en 1.ª posición; la cabeza se inclina hacia el hombro izquierdo, los ojos están dirigidos hacia las manos.	
	No trabaja los brazos con secuencias de <i>port de bras</i> establecidos.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	En tres y cuatro, el brazo izquierdo es elevado a 3.^a posición, mientras que el derecho se abre a 2.^a posición, la cabeza está girada hacia el lado derecho y el movimiento es concluido en la posición inicial del segundo <i>port de bras</i>. Desde aquí el movimiento es repetido de dos a cuatro veces, luego con dos acordes concluyentes en uno “y”, el brazo izquierdo abre a 2.^a posición y el dos “y”, ambos brazos bajan a preparatoria. Desarrollan la coordinación de brazos con cabeza. Dan estética, continuidad y suavidad al movimiento de los brazos.	
Qué desarrolla	No trabaja los brazos con secuencias de <i>port de bras</i> establecidos.	
Paso: tercer <i>port de bras</i>		Escuela rusa (Vaganova)
Etapas de enseñanza		Centro
Música utilizada		Música de 3/4.
Características del paso		Posición inicial: 5. ^a posición <i>epaulement croisé</i> , pie derecho al frente. Dos acordes introductorios. En uno “y”, los brazos abren en el acento y se elevan a través de preparatoria a 1. ^a posición. La cabeza se inclina levemente hacia el hombro izquierdo, lo ojos están dirigidos hacia las manos.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
No trabaja los brazos con secuencias de <i>port de bras</i> establecidos.		
	En dos “y”, los brazos se abren a 2.^a posición, la cabeza se gira hacia el lado derecho, los ojos siguen la mano derecha. En uno y dos el torso, incrementando el <i>pull up</i> (especialmente de la región pélvica), se dobla hacia el frente gradualmente, sin perder tensión de las piernas ni mucho menos del <i>pull up</i> de la pelvis. Ambos brazos bajan encontrándose en 1.^a posición, la cabeza baja levemente junto con la flexión del torso, los ojos siguen la mano derecha. En tres y cuatro el torso retorna gradualmente a la posición inicial, los brazos se elevan a través de 1.^a posición a 3.^a posición, la cabeza gira hacia el lado derecho. En uno y dos del segundo acorde, el torso incrementa el <i>pull up</i>, especialmente desde la región pélvica, extendiendo gradualmente su espalda hacia atrás, empezando por los hombros, la cintura alta y finalmente la cintura baja. Todo esto sin perder tensión en las piernas y en el <i>pull up</i> de la pelvis; los brazos se mantienen en su 3.^a posición, la cabeza se queda girada hacia la derecha. En tres y cuatro, el torso, después de alcanzar su mayor extensión, retorna gradualmente a la posición inicial y los brazos abren a 2.^a posición, concluyendo el tercer <i>port de bras</i>. El movimiento es ejecutado el número de veces necesaria. En dos acordes concluyentes los brazos bajan a posición de preparatoria.	Ibid.

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Qué desarrolla		Desarrollan la coordinación de brazos con torso y cabeza. Dan estética, continuidad y suavidad al movimiento de los brazos.	<i>Ibid.</i>
Paso: <i>temps lié</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	En el centro.	En el centro.	Este movimiento es similar en ambas escuelas, difiere en que la escuela cubana realiza <i>demi-plié</i> en 4. ^a posición.
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.	Música de 4/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	<i>Par terre en dehors</i> : 5. ^a posición en <i>croisé</i> , brazos en 2. ^a posición. 4 tiempos <i>demi-plié</i> en 5. ^a posición, brazos a 1. ^a posición. 4 tiempos <i>tendu devant</i> con <i>demi-plié</i> , brazos suben a preparatoria. 4 tiempos <i>demi-plié</i> en 4. ^a posición. 4 tiempos, pasa peso del cuerpo a pierna de adelante y queda en <i>tendu derrière</i> , brazos a 3. ^a posición. 4 tiempos, cierra a 5. ^a posición <i>en face</i> , brazos van a 3. ^a de preparatoria.	<i>En avant</i> Posición inicial 5. ^a posición <i>epaulement croisé</i> , pierna derecha al frente. Uno: “y”, <i>allongé</i> de preparatoria y preparatoria con <i>demi-plié</i> en 5. ^a posición. Dos: <i>tendu devant</i> con pierna derecha, brazos suben a 1. ^a posición. Tres: el pie derecho asume el peso y llega a la pose <i>croisé derrière</i> . Cuatro: la pierna izquierda se cierra a 5. ^a posición, los brazos y la cabeza mantienen la <i>posé de croisé</i> .	
Tiempos musicales (velocidad)	4 tiempos, sale pierna de adelante a <i>tendu á la seconde</i> en <i>demi-plié</i> , brazos en 2. ^a , cabeza mira contrario a la pierna en <i>tendu</i> . 4 tiempos <i>piqué</i> al <i>écarté derrière</i> , que termina en <i>écarté devant</i> . 4 tiempos, cierra 5. ^a posición adelante, brazos bajan a 1. ^a posición.	Uno: “y” del segundo compás, <i>demi-plié</i> en 5. ^a posición con un giro a <i>en face</i> , el brazo derecho se mantiene en 2. ^a posición, el izquierdo baja a 1. ^a posición. Dos: <i>tendu</i> con la pierna derecha al lado, brazo izquierdo a 2. ^a posición, cabeza se gira hacia la izquierda.	

Continúa en la siguiente página

Tiempos musicales (velocidad)	Descripción metodológica de los pasos de ballet	Análisis y conclusiones
	Tres: el pie derecho se apoya en el piso, pierna izquierda se estira, dejando los dedos del pie casi tocando el piso (<i>tendu</i> escasamente levantado del piso), la posición de los brazos y la inclinación de la cabeza se mantienen. Cuatro: la pierna izquierda cierra a 5.^a posición al frente y los brazos bajan a la posición de preparatoria, concluyendo en <i>epaulement croisé</i> con la pierna izquierda adelante.	Este movimiento es similar en ambas escuelas, difiere en que la escuela cubana realiza <i>demi-plié</i> en 4.^a posición.
	<i>Par terre en dedans:</i> 5.^a posición en <i>croisé</i>, brazos en 2.^a posición. 4 tiempos <i>demi-plié</i> en 5.^a posición, brazos a 1.^a posición 4 tiempos <i>tendu derrière</i> con <i>demi-plié</i>, brazos suben a preparatoria. 4 tiempos <i>demi-plié</i> en 4.^a posición. 4 tiempos, pasa peso del cuerpo a pierna de atrás y queda en <i>tendu devant</i>, brazos a 3.^a posición. 4 tiempos, cierra a 5.^a posición en <i>face</i>, brazos van a 3.^a de preparatoria. 4 tiempos, sale pierna de atrás a <i>tendu á la seconde</i> en <i>demi-plié</i>, brazos en 2.^a, cabeza mira hacia la pierna en <i>tendu</i>. 4 tiempos <i>piqué</i> al <i>écarté devant</i>, que termina en <i>écarté derrière</i>.	<i>En arrière</i> Posición inicial: la descrita anteriormente (<i>croisé</i>). Pierna derecha al frente. Uno: “y”, <i>allongé</i> de preparatoria y preparatoria con <i>demi-plié</i> en 5.^a posición. Dos: <i>tendu derrière</i> con pierna izquierda, brazos suben a 1.^a posición. Tres: pie izquierdo asume el peso y llega a la pose de <i>croisé devant</i>. Cuatro: la pierna derecha se cierra a 5.^a posición en <i>croisé</i>, los brazos y la cabeza mantienen la pose al <i>croisé</i>. Uno: <i>demi-plié</i> en 5.^a posición que se gira en <i>face</i>, el brazo derecho se mantiene en 2.^a posición, mientras que el brazo izquierdo baja a 1.^a posición y la cabeza hacia la mano izquierda. Dos: <i>tendu</i> al lado con pierna izquierda, brazo derecho a 2.^a posición, la cabeza se mueve hacia el lado izquierdo. Tres: pie izquierdo se apoya en el piso,

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	4 tiempos, cierra 5. ^a posición atrás, brazos bajan a 1. ^a posición.	pierna derecha estira a <i>tendu</i> , los brazos y la inclinación de la cabeza se sostienen. Cuatro: la pierna derecha se cierra a 5. ^a posición atrás, los brazos bajan a una posición de preparatoria, concluyendo de esta manera el <i>temps lié</i> en <i>epaulement croisé</i> , con la pierna izquierda al frente.
Características del paso	Es un paso que se enseña solo en el centro. Ejercita el dominio del eje perpendicular y logra el dominio de la coordinación de piernas, brazos y cabeza. Tiene como objetivos: aprender el sentido del <i>devant</i> y el <i>derrière</i> , determinando un movimiento en su plenitud al desplazar el cuerpo con piernas en <i>l'air</i> ; y lograr la sensación de empuje al trasladar el peso del cuerpo de una pierna a otra y de un paso a otro, desarrollando con este paso la sensación de desplazamiento de las piernas y de los grandes pesos. Se enseña <i>temps lié par terre en dehors y en dedans</i> . Este paso puede trabajarse solo o dentro de otro ejercicio.	<i>Temps</i> : tiempo; <i>lié</i> : ligado Cultiva la coordinación del movimiento y ayuda a desarrollar la sensación de bailar. Se enseña <i>temps lié en avant y temps lié en arrière</i> .
Brazos	Como se explicó anteriormente. También puede combinarse con posiciones en <i>allongé</i> y otras variantes de brazos.	Como se describió anteriormente.
Qué desarrolla	Coordinación, manejo espacial.	
Para qué prepara	Pasos más complejos.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Paso: <i>arabesque</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (<i>Vaganova</i>)	
Etapas de enseñanza	Se enseñan inicialmente a los puntos laterales del salón y luego a las esquinas.	1. Segunda fase (una mano a la barra). 2. En el centro.	En el centro.	Los <i>arabesques</i> son iguales en ambas escuelas, difieren en que el tercer <i>arabesque</i> no lo enseña la escuela cubana en este nivel.
	1. Primer <i>arabesque</i> . 2. Segundo <i>arabesque</i> .			
	Se trabaja como ejercicio preparatorio a <i>battement tendu derrière</i> y posteriormente se sube en <i>l'air</i> .			
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.		Música de 4/4 (marcha).	
Tiempos musicales (velocidad)	8 tiempos se trabaja la posición fija, luego se van reduciendo.		Primer <i>arabesque</i> 2 tiempos, brazos suben a 1. ^a posición. 1 tiempo, <i>tendu derrière</i> y brazo de la pierna abre a 2. ^a posición. 1 tiempo, <i>allongée</i> de brazos. 2 tiempos, sostiene la posición. 2 tiempos, cierra pierna y brazos. Segundo <i>arabesque</i> 2 tiempos, brazos suben a 1. ^a posición. 1 tiempo, <i>tendu derrière</i> y brazo contrario de la pierna abre a 2. ^a posición.1 tiempo, <i>allongée</i> de brazos.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
			Los arabesques son iguales en ambas escuelas, difieren en que el tercer arabesque no lo enseña la escuela cubana en este nivel.
			2 tiempos, sostiene la posición. 2 tiempos, cierra pierna y brazos. Tercer arabesque 2 tiempos, brazos suben a 1.ª posición. 1 tiempo, <i>tendu derrière</i> y brazo contrario de la pierna abre a 2.ª posición. 1 tiempo, <i>allongée</i> de brazos. 2 tiempos, sostiene la posición. 2 tiempos, cierra pierna y brazos.
Características del paso	Arabesque viene de ‘arabesco’: ornamentación en el dibujo o la arquitectura propia de los árabes. Es una pose donde se extiende y eleva la pierna hacia atrás, con la rodilla estirada. Se usa en los <i>adagios</i> y pasos con piernas en <i>l’air</i>. Se puede trabajar con <i>promenades</i>, giros y saltos. Se usa como paso preparatorio o de finalización de otros pasos. Primer arabesque 5.ª posición en <i>effacé</i> Brazos: brazo de la pierna de apoyo estirado hacia adelante, buscando la altura de la nariz con la mano, brazo de la pierna de acción estirado hacia el lado en línea descendente y ligeramente detrás del hombro (línea en diagonal descendente entre ambos brazos). Cabeza mira hacia el frente y está ligeramente inclinada hacia el dedo meñique de la mano. Hombros de frente. La pierna de atrás sale por <i>tendu</i> y eleva a 45º inicialmente.	Es un ornamentado patrón en movimiento e imita el estilo árabe. Todos los arabesques son estudiados con la pierna derecha al frente y asimismo con la izquierda del otro lado. La pierna de trabajo es estirada en arabesque y retorna a 5.ª posición de acuerdo con las reglas del <i>batttement tendu</i>. <i>Nota:</i> en arabesque el torso empuja hacia arriba, los hombros permanecen nivelados, están abiertos y hacia abajo trabajando desde los músculos de la espalda. Los brazos están localizados a un solo nivel, el brazo que está dirigido hacia el frente se mantiene en una línea recta y el brazo que es abierto a la 2.ª posición continúa la línea del hombro (al bajar el hombro se alinea el brazo y se ve la clavícula). Las manos están giradas con la palma mirando hacia abajo continuando la línea de los brazos, con codos suaves.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso		
	Primer arabesque Posición inicial: 5.^a posición, pierna izquierda al frente, el cuerpo está dirigido hacia el punto 7 del diagrama de clase, los brazos están en preparatoria y la cabeza está girada hacia la derecha. Uno y dos: los brazos abren en el acento y suben a través de preparación a una 1.^a posición, la cabeza se inclina levemente hacia la izquierda y los ojos están dirigidos hacia las manos. Tres: el brazo derecho abre a 2.^a posición y la pierna derecha es estirada hacia atrás, al punto 3 del diagrama de clase. Cuatro: las manos se giran con las palmas hacia abajo, la línea de los brazos se suaviza a través de los codos, la cabeza está derecha, los ojos están dirigidos hacia el frente, siguiendo la línea del brazo. Uno y dos: del segundo compás, se sostiene el <i>arabesque</i>. Tres y cuatro: los brazos bajan gradualmente hacia preparatoria, la pierna derecha retorna a 5.^a posición y el <i>arabesque</i> es concluido en la posición inicial.	Los <i>arabesques</i> son iguales en ambas escuelas, difieren en que el tercer <i>arabesque</i> no lo enseña la escuela cubana en este nivel.
	Segundo arabesque 5.^a posición en <i>effacé</i> Brazos: brazo de la pierna de acción estirado hacia adelante, buscando la altura de la nariz con la mano, brazo de la pierna de apoyo	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso	estirado hacia el lado en línea descendente y ligeramente detrás del hombro (línea en diagonal descendente entre ambos brazos). Cabeza mira hacia el frente y está ligeramente inclinada hacia el dedo meñique de la mano. Hombros de frente. La pierna de atrás sale por <i>tendu</i> y eleva a 45° inicialmente.	Los <i>arabesques</i> son iguales en ambas escuelas, difieren en que el 3er <i>arabesque</i> no lo enseña la escuela cubana en este nivel.
	brazos están en preparatoria y la cabeza está girada hacia la derecha. Uno y dos: los brazos abren y suben a través de preparatoria a una 1.ª posición, la cabeza se inclina ligeramente hacia la izquierda y los ojos están dirigidos hacia las manos. Tres y cuatro: la pierna derecha se estira hacia atrás hacia el punto tres del diagrama de clase, y el brazo izquierdo abre a 2.ª posición al mismo tiempo que el torso incrementa su empuje hacia arriba. Al mismo tiempo, el hombro izquierdo se hunde o se empuja levemente hacia atrás, las manos están giradas con las palmas hacia abajo, la línea de los brazos es suavizada a través de los codos; la cabeza está girada hacia la derecha, la dirección de los ojos coincide con la dirección de la cabeza. Uno y dos: del segundo compás, <i>arabesque</i> se sostiene. Tres y cuatro: los brazos bajan a la posición de preparatoria al mismo tiempo que la pierna derecha retorna a 5.ª posición. De esta forma, el <i>arabesque</i> es concluido en su posición inicial. Tercer <i>arabesque</i> Posición inicial: 5.ª posición, <i>epaulement croisé</i>, pierna derecha al frente. Uno y dos: los brazos abren en el primer acento y suben a través de preparatoria a	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
		una 1.ª posición, la cabeza se inclina ligeramente hacia la izquierda y los ojos están dirigidos hacia las manos. Tres: el brazo derecho se abre a 2.ª posición, mientras que la pierna izquierda es estirada a <i>croisé derrière</i> . Cuatro: las palmas se giran mirando hacia abajo, la línea de los brazos es suavizada a través del trabajo de codos, la cabeza está derecha; los ojos están dirigidos hacia el frente, siguiendo la línea del brazo. Uno y dos: del segundo compás, <i>arabesque</i> se sostiene. Tres y cuatro: los brazos bajan a la posición de preparatoria al mismo tiempo que la pierna izquierda retorna a 5.ª posición. De esta forma, el <i>arabesque</i> es concluido en su posición inicial.	Los <i>arabesques</i> son iguales en ambas escuelas, difieren en que el tercer <i>arabesque</i> no lo enseña la escuela cubana en este nivel.
Brazos	Se describieron anteriormente.	Se describieron anteriormente.	
Qué desarrolla	Estética, líneas, fuerza, resistencia.		
Para qué prepara			
Paso: <i>sauté / temps levé sauté</i>	Escuela cubana <i>Sauté</i>	Escuela rusa (<i>Vaganova</i>) <i>Temps levé sauté</i>	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	1.ª posición. 2.ª posición. 5.ª posición.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. En el centro.	La ejecución de este paso es igual en ambas escuelas, difieren en la denominación.
Música utilizada	Música de 2/4 y 4/4.	1.ª, 2.ª, 5.ª posición. Música de 4/4 o 2/4.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Tiempos musicales (velocidad)	Rápido: 8 tiempos de preparación en el conteo, 7-8 se hace <i>demi-plié</i>. 8 tiempos de <i>sauté</i>. Lento: 2 tiempos, <i>demi-plié</i>. “y”, salto. 2 tiempos, <i>demi-plié</i>. 2 tiempos, estira. 2 tiempos, espera.	La ejecución de este paso es igual en ambas escuelas, difieren en la denominación.
Características del paso	<i>Sauté</i>: saltado Es el primer salto que se enseña. Se debe trabajar un buen <i>demi-plié</i> antes de saltar. Los talones empujan el piso sin separarse de él, piernas rotadas. Los pies serán lo último que se separa del piso en el momento de la elevación: talón, arco, metatarso y dedos, de manera que la punta de los dedos va a buscar el lugar que ocupaba el talón. Las piernas estiran en el aire, caderas y torso encima de ellas, glúteos hacia arriba y hombros hacia abajo. Al caer se amortigua, apoyando primero los dedos, planta y talón, para continuar con la flexión del <i>demi-plié</i>. En el <i>sauté</i> se entrena la sensación de empuje al piso, el ritmo muscular con ambas piernas y la amortiguación al caer. Se trabaja rápido para desarrollar la mecánica del pie sin profundizar el <i>demi-plié</i>. Se trabaja lento para desarrollar el ritmo muscular. Los hombres saltan más lento.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Brazos	Inicialmente en el centro se colocan brazos en la cintura, luego se ubican en 1.ª posición.	Brazos fijos en preparatoria sin ninguna tensión.		La ejecución de este paso es igual en ambas escuelas, difieren en la denominación.
Qué desarrolla				
Para qué prepara	Prepara para los diferentes saltos.	Para los saltos pequeños y grandes.		
Paso: <i>changement de pied</i>		Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza		1. Primera fase (frente a la barra). 2. En el centro.	1. Frente a la barra. 2. En el centro. 5.ª posición.	
Música utilizada		Música de 2/4 o 4/4.	Música de 4/4 o 2/4.	
Tiempos musicales (velocidad)		2 tiempos <i>demi-plié</i> , en el “y” salto, 2 tiempos cae a <i>demi-plié</i> , 2 tiempos estira, 2 tiempos espera.	En uno, <i>demi-plié</i> . En “y”, salto con rodillas, los empeines y los dedos de los pies estirados, cabeza gira <i>en face</i> . En dos “y”, finaliza en 5.ª posición en <i>demi-plié</i> , la pierna izquierda queda en el frente y la cabeza queda girada hacia la izquierda. En tres “y”, las piernas se estiran. En cuatro, sostiene posición. <i>Changement de pied</i> es repetido de la misma manera con la pierna izquierda.	

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Características del paso	<i>Changement de pied</i>: cambio de pie. Paso elemental de elevación que, como indica su nombre, implica una inversión de la posición de los pies. Es <i>petit</i> o <i>grand</i> según sea la elevación (pequeña o grande). Consiste en un <i>sauté</i> de 5.^a posición que en el momento de la caída cambia las piernas, pasando por 1.^a posición a la otra 5.^a. Es importante que el <i>demi-plié</i> sea limpio con los talones en el piso y sin hacer doble empuje. Torso y caderas encima de las piernas en el momento de salto.	Es un salto de 5.^a posición, cambiando las piernas en el aire. Posición inicial: 5.^a posición, pierna derecha al frente, brazos están en la posición de preparatoria, y cabeza mirando al lado derecho. Realiza el <i>demi-plié</i>, al saltar cabeza mira <i>en face</i> y hace el cambio de piernas. Al caer en <i>demi-plié</i>, cabeza cambia al lado izquierdo.	Este paso es igual en ambas escuelas.
Brazos	Brazos fijos en 1. ^a posición.		
Qué desarrolla	La sensación de empuje del piso y el muelle en la caída.		
Para qué prepara			
Paso: <i>grand échappé-petit échappé</i> / <i>petit pas échappé</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova) <i>Petit pas échappé</i>	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	1. Primera fase (frente a la barra). 2. En el centro. Primera etapa Primera mitad en 1.^a fase: Posición inicial: 5.^a posición derecha adelante.	1. Frente a la barra. 2. En el centro.	Este paso es igual en el <i>petit échappé</i> . Difieren también en las etapas de enseñanza.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	<i>Demi-plié.</i> <i>Sauté</i> en 5.^a sostenido. Cae en 2.^a posición a <i>demi-plié</i>, cabeza mira a la diagonal derecha. Estira pierna derecha a <i>tendu</i> y cierra 5.^a atrás. Lo mismo con la pierna izquierda. Segunda mitad en 1.^a fase: Posición inicial: 5.^a posición derecha adelante. Sale <i>battement tendu à la seconde</i> con pierna derecha, cabeza mira a la diagonal derecha. <i>Demi-plié</i> en 2.^a posición, cabeza a la diagonal derecha. <i>Sauté</i> en 2.^a posición, cabeza a la diagonal derecha. Cae a 5.^a posición con pierna derecha atrás, cabeza mira a la diagonal izquierda. Lo mismo con la pierna izquierda. Segunda etapa Posteriormente se unen las dos mitades, eliminando los <i>tendu</i>: <i>sauté</i> en 5.^a, cae a 2.^a posición <i>demi-plié</i>, <i>sauté</i> en 2.^a, cae a 5.^a posición <i>demi-plié</i> con pierna atrás.	Este paso es igual en el <i>petit échappé</i> . Difieren también en las etapas de enseñanza.
Música utilizada	Música de 2/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	2 tiempos <i>demi-plié</i> . “y”-salto. 2 tiempos <i>demi-plié</i> en 2. ^a posición. “y”-salto.	
	Música de 2/4. Posición inicial: 5. ^a posición pierna derecha al frente, los brazos están en posición de preparatoria y la cabeza está girada hacia la derecha. En uno, <i>demi-plié</i> , la cabeza gira en <i>face</i> .	

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	2 tiempos <i>demi-plié</i> en 5. ^a posición. 2 tiempos estira.	Este paso es igual en el <i>petit échappé</i> . Difieren también en las etapas de enseñanza.
Características del paso	Grand: grande, échappé: escapado Es un salto que parte de 5.^a posición, sostiene la 5.^a posición en el aire y cae a 2.^a posición, de ahí salta en 2.^a posición, sosteniéndola en el aire, y termina en 5.^a posición, cerrando atrás con la pierna que había iniciado adelante. Petit: pequeño; échappé: escapado Tienen la misma mecánica que el <i>grand échappé</i>, con la diferencia de que no se sostiene la 5.^a posición en el aire, sino que abre directamente a <i>allongé</i> de primera.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Brazos	Brazos en 1. ^a posición en <i>demi-plié</i> en 5. ^a . Brazos suben a preparatoria, cabeza <i>en face</i> en <i>sauté</i> en 5. ^a . Brazos abren a 2. ^a posición, cabeza mira hacia la mano de la pierna que inició adelante. Brazos <i>allongé</i> en 2. ^a , cabeza mira la mano de la pierna que inició adelante durante el <i>sauté</i> en 2. ^a . Brazos cierran a 1. ^a posición, cabeza a la otra diagonal que corresponde a la pierna que queda adelante, pierna que inició en 5. ^a adelante cierra detrás.	Brazos: al comienzo del salto, los brazos se mueven de posición preparatoria a una baja primera posición (<i>bras ba</i>), para luego ir a una baja segunda posición. En el segundo salto, es decir, en el retorno desde 2. ^a a 5. ^a posición, los brazos retornan a preparatoria (los brazos se demoran en abrir a la 2. ^a posición (contenida en el <i>plié</i>) y llegan al tiempo con las piernas a la 5. ^a .	Este paso es igual en el <i>petit échappé</i> . Difieren también en las etapas de enseñanza.
Qué desarrolla			
Para qué prepara			
Paso: <i>glissade</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	À la seconde. <i>En avant.</i> <i>En arrière.</i>	1. Primera fase (frente a la barra). 2. En el centro.	Este movimiento se enseña en este nivel en la escuela cubana.
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.		
Tiempos musicales (velocidad)	Posición inicial 5. ^a ; 2 tiempos <i>demi-plié</i> , 2 tiempos <i>tendu</i> en <i>demi-plié</i> , 2 tiempos hace el cambio de pierna, 2 tiempos cierra.		

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Características del paso	<i>Glissade</i> : deslizamiento, del verbo <i>glisser</i> , que significa ‘deslizar’. Es un paso de enlace muy utilizado como paso de preparación para un movimiento o pose que le sigue. Es un paso de desplazamiento que se realiza de <i>tendu</i> a <i>tendu</i> .			Este movimiento se enseña en este nivel en la escuela cubana.
Brazos	Brazos a preparatoria en <i>demi-plié</i> , abren a 2.ª posición en el <i>tendu</i> con <i>demi-plié</i> , la cabeza mira al lado contrario de la pierna de acción, en el cambio de pierna brazos van a <i>allongé</i> , y al cerrar pierna, brazos cierran a primera posición.			
Qué desarrolla	Desarrolla la sensación del cambio del peso del cuerpo de una pierna a la otra, facilita el dominio del eje perpendicular.			
Para qué prepara				
Paso: <i>soubresaut</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	<i>En avant.</i> <i>À la seconde.</i> <i>En arrière.</i>	1. En el centro.	Se enseña en segundo año.	En la escuela cubana este paso solo se enseña en primer año.
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.			
Tiempos musicales (velocidad)	2 tiempos <i>demi-plié</i> , en el “y” salta y trasladada, 2 tiempos cae a <i>demi-plié</i> , 2 tiempos estira, 2 tiempos espera.			

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Características del paso	Soubresaut: sobresalto. Es un salto con traslación en el aire <i>en avant</i> , <i>à la seconde</i> y <i>en arrière</i> . De 5.ª posición realiza un <i>sauté</i> que avanza en bloque hacia la dirección. Las piernas son las que hacen el empuje para trasladar el cuerpo. Se puede hacer <i>en face</i> , en <i>croisé</i> , en <i>effacé</i> y en <i>écarté</i> .			En la escuela cubana este paso solo se enseña en primer año.
Brazos	Brazos fijos en preparatoria. Brazos de preparatoria a 2.ª o a 3.ª.			
Qué desarrolla	Trabaja el sentido de desplazamiento y dominio del cuerpo en el aire.			
Para qué prepara				
Paso: <i>pas assemblé</i>	Escuela cubana			Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	À la <i>seconde</i> . <i>Devant</i> . <i>Derrière</i> .	1. Primera fase (frente a la barra). 2. En el centro.	Escuela rusa (Vaganova)	Este salto se enseña de la misma forma en ambas escuelas.
Música utilizada	Música 2/4 o 4/4.		Música de 4/4.	
Tiempos musicales (velocidad)	2 tiempos <i>demi-plié</i> en 5.ª posición, en el “y” sale la pierna al lado y salta, en 2 tiempos caen al tiempo a 5.ª posición cambiando de pierna, 2 tiempos estira, 2 tiempos espera. En “y”, la pierna derecha se desliza con todo el pie a través del piso, poniéndola al lado; al mismo tiempo, la pierna izquierda empuja el piso con fuerza, estirando la rodilla; empuine y dedos son estirados en el salto.			

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	En dos “y”, ambas piernas resisten la fuerza de gravedad, incrementan la rotación y son traídas juntas a la 5.^a posición en el aire, con la pierna derecha atrás. En <i>assemblé</i> es concluido en 5.^a posición <i>demi-plié</i>, la cabeza es girada hacia la izquierda. En tres “y”, las rodillas se estiran lentamente y las piernas retornan a su posición inicial. En cuatro, la posición en sostenida después de haber ejecutado el <i>assemblé</i> para luego ejecutarlo con la otra pierna. <i>Assemblé en dedans.</i> <i>Pas assemblé</i> en la dirección opuesta es ejecutado desde 5.^a posición, empezando el movimiento con la pierna que está atrás y concluyendo en 5.^a posición con la pierna al frente.	Este salto se enseña de la misma forma en ambas escuelas.
Características del paso	<i>Pas assemblé</i>: paso reunido, juntado. Es un salto donde el empuje parte de una sola pierna. Para lograr esto es necesaria la acción de la pierna que arrastra al lado y de la pierna que da el impulso al final. Es un salto que no tiene traslación, se hace en el lugar. De 5.^a posición en <i>demi-plié</i> sale la pierna a la altura de 45° y la otra se eleva del piso estirando, en el momento de la caída bajan al mismo tiempo. Cuando es <i>à la seconde</i>, siempre hay cambio de pie en la 5.^a.	Es un salto de encuentro, es mucho más complicado que el <i>petit pas échappé</i>, es por eso que se procede a estudiarlo cuando se logra dominar las posiciones de las piernas estiradas en el aire. Se trabaja <i>assemblé en dehors</i>: pierna que está en 5.^a adelante, abre al lado, salta y cae a una 5.^a atrás y en <i>dedans</i> con el movimiento a la inversa.

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet					Análisis y conclusiones
Brazos	Inicialmente fijos en 1.ª posición y cabeza en <i>face</i> . Luego cabeza mira hacia la diagonal de la pierna que abre (cuando es <i>en dedans</i>) y contraria (cuando es <i>en dehors</i>).		Fijos en preparatoria.		Este salto se enseña de la misma forma en ambas escuelas.
Qué desarrolla	Desarrolla la comprensión del trabajo diferenciado de las piernas.				
Para qué prepara					
Paso: <i>sissonne simple</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (Vaganova)		Este salto difiere en que se realiza con traslación en la escuela cubana y la rusa lo trabaja en el lugar.
Etapas de enseñanza	Se enseña en 1.ª fase sin traslación. En el centro se enseña con traslación.	1. Primera fase (frente a la barra). 2. En el centro.	1. Frente a la barra. 2. En el centro del salón.		
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.		Música de 3/4.		
Tiempos musicales (velocidad)	2 tiempos <i>demi-plié</i> , en el “y” salta.		Posición inicial 5.ª posición pierna derecha al frente. En uno, <i>demi-plié</i> . En “y”, salto en 5.ª posición. En dos “y”, cae en <i>demi-plié</i> con pierna izquierda y en <i>sur le cou de pied</i> condicional con pierna derecha. En tres “y”, pierna izquierda estira y derecha cierra 5.ª posición. Se realiza con la pierna izquierda adelante y luego cayendo con <i>sur le cou de pied derrière</i> .		

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
Características del paso	Sissonne: sustantivo femenino cuyo origen es objeto de discusión. Puede provenir de una antigua danza provenzal de 1565 ejecutada en la Corte de Francia para la reina regente Catalina de Médicis o de la palabra <i>ciseaux</i> (tijeras). De 5.ª posición, realiza un <i>demi-plié</i>, las dos piernas saltan juntas estiradas; al caer una va a <i>demi-plié</i> y la otra a <i>cou de pied</i>. Inicialmente se enseña en 1.ª fase sin traslación. Se hace <i>en avant</i> y <i>en arrière</i>. Durante la traslación las piernas se mantienen unidas en 5.ª posición. <i>En avant</i>: avanza hacia la pierna de adelante y la pierna de atrás cae a <i>cou de pied</i>. La pierna que empuja para avanzar es la de atrás. Se concluye con un <i>assemblé</i> que consiste en saltar y buscar la 5.ª posición en el aire y caer en 5.ª <i>demi-plié</i>. <i>En arrière</i>: se realiza a la inversa. Inicialmente la traslación se realiza en línea recta, luego se hace en diagonal, pero el torso se mantiene <i>en face</i>.	Es un salto de dos piernas a una pierna. Consiste en realizar un salto en 5.ª posición según las reglas del <i>temps levé</i>, que cae en un <i>sur le cou de pied</i>. Este salto difiere en que se realiza con traslación en la escuela cubana y la rusa lo trabaja en el lugar.
Brazos	Brazos inicialmente en preparatoria. Luego salto en preparatoria y al caer van a 3.ª de preparatoria o 3.ª de 5.ª posición.	Brazos fijos en preparatoria.
Qué desarrolla		
Para qué prepara		

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet				Análisis y conclusiones
Paso: <i>sissonne fermé</i>	Escuela cubana		Escuela rusa (Vaganova)	
Etapas de enseñanza	<i>En avant.</i> <i>À la seconde.</i> <i>En arrière.</i>	1. Segunda fase (una mano a la barra). 3. En el centro.	No se enseña en primer año.	Este salto no lo enseña la escuela rusa en este nivel.
	1.ª etapa de enseñanza: se para en el <i>tendu</i> al caer y luego cierra. 2.ª etapa de enseñanza: al caer, cierra por arrastre.			
Música utilizada	Música de 2/4 o 4/4.		Música de 4/4 (marcha).	
Tiempos musicales (velocidad)	1.ª etapa: 2 tiempos <i>demi-plié</i> , en el “y” salta, 2 tiempos cae a <i>tendu demi-plié</i> , 2 tiempos espera en <i>tendu</i> , 2 tiempos cierra 5.ª.			
	2.ª etapa: 2 tiempos <i>demi-plié</i> , en el “y” salta, 2 tiempos cae cerrando a 5.ª, 2 tiempos estira, 2 tiempos espera.			
Características del paso	<i>Fermé</i> : cerrado Es un paso donde las dos piernas saltan, abren al máximo, se desplazan en el aire y al caer, cae primero una pierna y la otra entra por arrastre del <i>tendu</i> a la 5.ª posición. Se enseña en la barra en forma lenta, sin hacer parada en <i>tendu</i> , sino que la segunda pierna va entrando lentamente, pero sin parar.			

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
	Es importante vigilar que, antes de saltar, la 5.ª posición no se meta y que ambas piernas se mantengan en <i>dehors</i> .		Este salto no lo enseña la escuela rusa en este nivel.
Brazos	<i>En avant</i> : brazos a preparatoria y posteriormente a primer <i>arabesque</i> . <i>À la seconde</i> : brazos en 2.ª posición. <i>En arrière</i> : brazos en preparatoria y posteriormente a 3.ª posición.		
Qué desarrolla			
Para qué prepara	Para saltos grandes.		
Paso: <i>pas balancé</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	No se enseña en primer año.	1. En el centro.	Este movimiento no lo enseña la escuela cubana en este nivel.
Música utilizada		Música de 3/4 (vals lento).	
Tiempos musicales (velocidad)		<i>Pas balancé</i> es ejecutado en un solo acorde.	
Características del paso		Es un movimiento de oscilación, desarrolla libertad, suavidad y coordinación del cuerpo entero. La pierna se desliza al lado y apoya a <i>demi-plié</i> , la otra llega a <i>sur le cou de pied derrière</i> , que posteriormente se apoya en <i>relevé</i> y pierna del <i>demi-plié</i> , se estira y levanta levemente del piso para luego volver al <i>demi-plié</i> , y la que estaba en <i>relevé</i> regresa a <i>sur le cou de pied derrière</i> . De ahí abre al lado para hacer por la otra pierna.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	<i>Pas balancé</i> demanda una ejecución suave, piernas rotadas, correcta posición de brazos y exactitud. <i>Pas balancé</i> es estudiado en el centro inmediatamente.	Este movimiento no lo enseña la escuela cubana en este nivel.
Brazos	Posición inicial 5. ^a con derecha adelante y brazos en preparatoria, cabeza girada a la derecha. Al abrir pierna izquierda al lado, brazos se levantan levemente (<i>bras bas de 1.^a</i>) y abren a 2. ^a posición con cabeza girada a la izquierda. Al apoyar pierna izquierda a <i>demi-plié</i> y la derecha a <i>sur le cou de pied derrière</i> , brazo derecho cierra a 1. ^a posición <i>bras bas</i> , cabeza se mantiene a la izquierda. Al cambiar a <i>relevé</i> , brazo sube levemente a 1. ^a y al bajar al <i>plié</i> bajo vuelve al <i>bras bas de 1.^a</i> . Al abrir pierna al lado, brazos van a 2. ^a y cabeza gira a la derecha.	
Qué desarrolla		
Para qué prepara		
Paso: <i>pas de basque</i> (forma escénica)	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)
Etapas de enseñanza		1. En el centro.
Música utilizada		Música de 3/4 (vals lento).
Tiempos musicales (velocidad)		Un <i>pas de basque</i> forma escénica se ejecuta en un acorde.

Descripción metodológica de los pasos de ballet			Análisis y conclusiones
Características del paso		Paso de vaso: es un movimiento que realiza un paso al lado, un arrastre por <i>passé par terre</i> hacia delante con la otra pierna, que va a picar y subir a una 5.ª posición.	Este paso no lo enseña la escuela cubana.
Brazos		Los brazos van a 2.ª posición con una pierna y a 1.ª posición con la otra.	
Qué desarrolla			
Para qué prepara			
Paso: <i>pas jeté</i>	Escuela cubana	Escuela rusa (Vaganova)	Análisis y conclusiones
Etapas de enseñanza	No se enseña en primer año.	1. Frente a la barra. 2. En el centro del salón.	Este movimiento no lo enseña la escuela cubana en este nivel.
Música utilizada		Música de 2/4.	
Tiempos musicales (velocidad)		En uno, <i>demi-plié</i> en 5.ª posición, la cabeza gira al frente; En “y” la pierna derecha se desliza a través del piso, lanzándose hacia el lado; simultáneamente la pierna izquierda empuja el piso, en este instante las rodillas y empeines están estirados a su punto máximo en el aire, la tensión y rotación de ambas piernas se mantiene. En dos “y”, la pierna derecha aterriza en <i>demi-plié</i> , reemplazando la pierna izquierda, la cual desde su rodilla se dobla y asume la posición de <i>sur le cou de pied derrière</i> , la cabeza se gira hacia el lado derecho.	

Continúa en la siguiente página

Descripción metodológica de los pasos de ballet		Análisis y conclusiones
	En tres “y”, la pierna derecha es estirada, la izquierda atrás acompaña el estiramiento de la derecha, bajando a una 5. ^a posición, en cuatro la posición se sostiene; luego de esto, <i>pas jeté</i> se ejecuta, empezando con la pierna que está al frente, doblando la otra a un <i>cou de pied</i> condicional.	Este movimiento no lo enseña la escuela cubana en este nivel.
Características del paso	<i>Pas</i> : paso; <i>jeté</i> : lanzado. En <i>pas jeté</i> la pierna desliza con su pie hacia el lado en una línea recta, principio del <i>battement tendu jeté</i> , el salto es ejecutado sin viajar hacia delante o hacia atrás. En <i>demi-plié</i> , antes y después los talones están pegados a los dedos en una 5. ^a posición, empujando el piso. En el salto, particularmente al momento de la conclusión, las piernas están rotadas, el torso está haciendo el <i>pull up</i> .	
Brazos	Los brazos se sostienen en una tranquila posición de preparatoria.	
Qué desarrolla		
Para qué prepara		

Capítulo 3

Propuesta metodológica de la enseñanza de los pasos de la danza clásica o ballet para la Profundización en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario

A partir del análisis comparativo de las metodologías de la escuela cubana³⁵, la escuela rusa Vaganova³⁶ y los conceptos dados por docentes de la profundización del Proyecto Curricular Arte Danzario, se plantea la siguiente metodología, que integra elementos de las tres instancias analizadas, buscando una propuesta de mayor pertinencia para la formación de los estudiantes de la profundización, quienes ingresan a la carrera con edades que oscilan entre los 17 y 21 años principalmente, con cuerpos y condiciones físicas heterogéneos, y en un 78,45 %³⁷ sin tener conocimientos previos en ballet.

35 Conceptos estudiados a partir de la cátedra de Metodología del Ballet, impartida por Silvia Rodríguez, maestra del Instituto Superior de Arte (Cuba) y directora de la Escuela Elemental de Ballet Alejo Carpentier.

36 Conceptos estudiados a partir de la capacitación en la metodología de la escuela rusa Vaganova-Tarazow, impartida por el maestro Julián Alvarado.

37 Dato tomado del número de estudiantes matriculados en primer, segundo y tercer semestres en la carrera de Arte Danzario, en el periodo 2019-3.

El 75 % de los profesores de la profundización aplica el orden de la clase y la metodología con mayor acercamiento a la escuela cubana, y el 25 % con la escuela rusa; sin embargo, comparten elementos comunes de ambas escuelas. Esto enriquece los procesos de formación impartidos en la profundización, lo cual es de gran valor, y por lo mismo, en esta propuesta resultado de la investigación se plantean aspectos metodológicos de ambas escuelas combinados con aquellos de los profesores.

La propuesta recoge nombres de movimientos de las escuelas analizadas, que en algunos casos son más completos o familiares para nuestro contexto, lo cual resulta más coherente con el desarrollo del paso, como, por ejemplo, el *grand battement jeté*, que es un gran lanzamiento de la pierna, y el nombre con el término *jeté* es más pertinente.

No se incluye en este primer año de educación vocabulario del programa de trabajo en zapatillas de punta, como lo tiene establecido la escuela rusa. Ese estudio se proyecta para el segundo año, en el cual deberá haber un incremento en el trabajo del *relevé* en un gran número de pasos, que permita el desarrollo muscular, de fuerza, resistencia y técnica, que prepare para el trabajo en puntas.

Algunos de los pasos tendrán imágenes que ayudan a la comprensión del movimiento; sin embargo, habrá otros que no tengan, pues por circunstancias de fuerza mayor, como la pandemia del coronavirus, no fue posible tomar todas las fotografías.

Principios metodológicos

1. Se realizará saludo y despedida de la clase.
2. Se enfatizarán las posiciones de inicio y final de cada ejercicio en primer año.
3. Se construirá el *en dehors* de las piernas para lograr que las cinco *posiciones básicas* se acerquen o lleguen a la rotación de 180°.
4. Las colocaciones de *manos y brazos* se denominan *arrondi* y *allongé*.
5. Se trabajarán cinco *posiciones de brazos arrondi* y sus respectivos *allongés*.
6. En las posiciones de brazos preparatoria (brazos abajo), primera y quinta posición, las mujeres tendrán una distancia de dos dedos y los hombres de una mano.
7. El trabajo del *relevé* se construirá buscando llegar a 3/4 de punta.
8. Alineación entre hombros y caderas durante los movimientos.

9. Construcción de las líneas claras en el espacio.
10. Brazos amplios y cabezas altas.
11. Todo el vocabulario se enseña frente a la barra, con una mano a la barra y en el centro.
12. La clase se estructura en barra, centro y saltos.
13. El trabajo va: de dos piernas a una pierna; de pie plano a *relevé*; de acentos lentos a acentos rápidos; de ejercicios de menor consumo de energía a mayor consumo de energía; de los simple a lo complejo. Sin embargo, al trabajar con estudiantes adultos, también se hace trabajo de lo complejo a lo simple, que permite entender y resolver problemas.
14. Los ejercicios se intercalan utilizando diferentes matices y dinámicas.
15. Se realizarán los ejercicios a la inversa o *en dedans*.
16. Se enseñan cuatro *arabesques*.
17. Las posiciones *croisé* y *effacé* son definidas por la colocación de las piernas.
18. Se trabajan los saltos rápidos, baterías con agilidad y saltos de *ballon*.
19. Se desarrolla el *giro* con un *spot* exacto y rápido. Siempre se parte de posiciones redondeadas de brazos. Puede ser rápido o lento. Se gira con *passé* alto y sostenido.
20. Se desarrollará un extraordinario control del *equilibrio*.

Objetivos del primer nivel

1. Reconocer la alineación corporal.
2. Construir la rotación *en dehors* de las piernas.
3. Comprender la eversión del pie.
4. Sensibilizar la escucha musical.
5. Reconocer el espacio y su diagrama escénico.

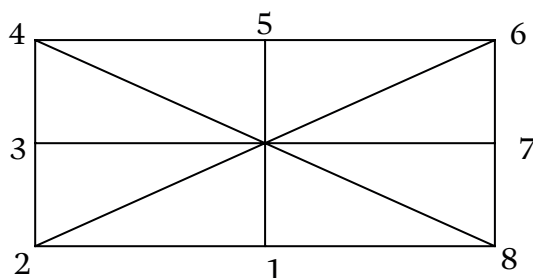
Elementos fundamentales de la clase de danza clásica

1. **Estructura de la clase:** la estructura va de acuerdo con el año de estudio, teniendo en cuenta la complejidad técnica y dinámica. Para el primer año

la clase puede tener la siguiente estructura: pre-barra o ejercicios en el piso³⁸, barra, centro y *allegro*.

2. **Barra:** cumple la función de entrenamiento y calentamiento de toda la musculatura del cuerpo.
3. **Centro:** es la parte más importante de la clase, ya que en el centro es donde se baila. En la barra se tenía un apoyo que en el centro ya no estará; por tanto, el cuerpo se debe adaptar mediante ejercicios iniciales sobre dos piernas o que no requieran mucho tiempo sobre una sola.

Figura 2. Diagrama de escena.



P Ú B L I C O

Fuente: Orjuela (1981).

4. **Diagrama de escena:** según el maestro Plutarco Pardo Santamaría, el salón de clase y el escenario tienen una serie de puntos de referencia que permiten la ubicación del estudiante y el bailarín.

38 Prebarra o ejercicios en el piso: son ejercicios que se realizan en el piso, ya sea acostados o sentados, que desarrollan sensibilización, elongación y alineación y preparan para asumir el trabajo técnico de la clase. “Lo ocurrido en el piso es rigurosamente idéntico en posición vertical, siendo el traslado de sensaciones lo importante” (Lacheré, 2009, p. 18).

Figura 3. Cuatro puntos del cuerpo*



*Cuatro puntos del cuerpo³⁹ o cuadro de formación⁴⁰: están ubicados en los dos hombros y las dos crestas ilíacas, mantienen una cuadratura que se conserva durante la ejecución de los pasos.

Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo. Mirayelet Herrera.

Alineación corporal

La alineación corporal es la base fundamental para la construcción del vocabulario técnico de la danza clásica o ballet. A partir de la estructuración de aquella, el estudiante podrá aprender, comprender y apropiarse de cada uno de los pasos que componen la técnica clásica de manera fluida, natural y tranquila. “Pensamos en la alineación como una estrategia somática para facilitar la experiencia del ballet en adultos, y está basada en la construcción de imaginarios y no en la mimesis” (J. M. Cárdenas, comunicación personal, enero de 2020). La alineación abarca el cuerpo en general. Sin embargo, se estudiará por grupos musculares del torso y la pelvis; las piernas y los pies; y los brazos y la cabeza. Lograr una buena alineación corporal permitirá alcanzar la limpieza técnica del bailarín.

En el libro *Estudios y análisis del movimiento en danza* se hace una descripción anatómica específica con mayor claridad de la alineación:

El torso se encuentra equilibrado sobre las extremidades inferiores trabajando los músculos erectores de la espalda, como son el cuadrado lumbar y los espinales. De igual forma permanecen en contracción isométrica el recto abdominal y los oblicuos. En la zona de la cadera hay una rotación externa (*en dehors*): los músculos activos son los rotadores externos (gemino superior, gemino inferior,

39 Cuatro puntos del cuerpo, según Plutarco Pardo Santamaría.

40 Cuadro de formación según la escuela rusa Vaganova.

obturador externo y obturador interno), el músculo sartorio y el pectíneo participan de manera activa. El primero permitiendo el punto cumbre de la rotación externa y posibilitando que la cara interna del muslo se muestre en el plano frontal, y el segundo permitiendo que la espina iliaca anterosuperior se alinee con el segundo metatarsiano. Hay una aducción de cadera en donde trabajan los aductores mayor, medio y menor y trabaja el recto interno. La región lumbar no se torna lordótica ni excesivamente aplanada⁴¹. El glúteo mayor se tensiona de manera isométrica permitiendo rotar la zona interna del muslo. A nivel de la planta del pie, los flexores del arco plantar se contraen produciendo una ligera elevación. (Orjuela y Rubio, 2017, p. 20)

Colocación del cuerpo

La colocación del cuerpo radica fundamentalmente en el torso y la pelvis, buscando manejar un buen centro de gravedad con la correcta ubicación del eje longitudinal. El entrenamiento de la postura o colocación del cuerpo se entrena como concepto independiente durante todo el primer año, y también se integra en el estudio de los pasos.

Se enseña en:

1. Centro.
2. Frente a la barra.
3. Con una mano a la barra.

Inicialmente se realiza durante 16 tiempos, luego 8 tiempos y se alterna con descansos.

De 1.^a posición libre, pies apoyados en los tres puntos⁴² (calcáneo, primer metatarso y quinto metatarso) con el arco suspendido, las piernas estiradas empujan hacia arriba, torso sobre la pelvis en posición neutra (sin anteversión⁴³ o retroversión⁴⁴), la cual está alineada con las piernas. Espalda derecha, con la sensación de crecer, alargar y enderezar las curvaturas naturales de la columna vertebral, hombros abajo, omóplatos separados y alineados a la columna vertebral. Estómago contraído (no metido) y la caja torácica cerrada. Cuello alargado sobre la columna y cabeza sobre su eje.

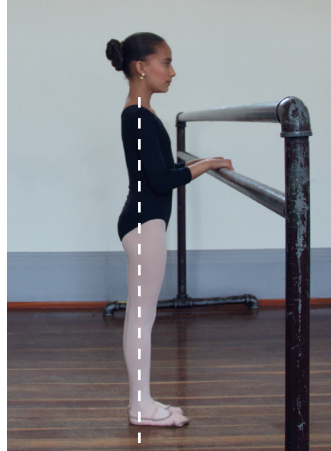
41 Howse (2002, p. 55).

42 Colocación del pie (Orjuela y Rubio, 2017, p. 21).

43 Anteversión: desplazamiento hacia delante de la pelvis (crestas iliacas).

44 Retroversión: desplazamiento hacia atrás de la pelvis (crestas iliacas) (Howse. 2000).

Figura 4. Alineación corporal



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

Cuatro puntos del cuerpo: en los dos hombros y las dos crestas iliacas se ubican estos cuatro puntos, deben tener una relación lineal horizontal de hombro con hombro y cresta con cresta, y una relación vertical de hombros con crestas. Los hombros están encima y levemente más adelante de las crestas iliacas y siempre mantienen esta relación, a excepción de los *epaulement*⁴⁵. La respiración se realiza desde el abdomen de manera tranquila.

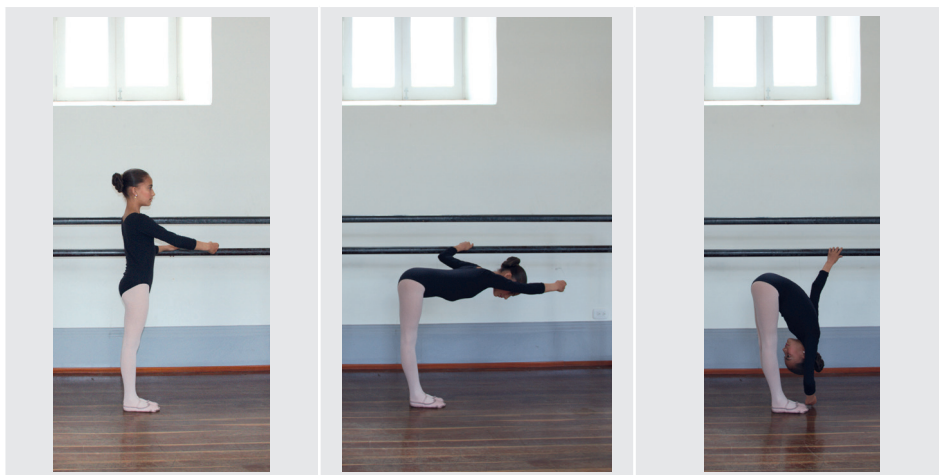
Movimientos del torso

Los movimientos del torso aportan belleza a la interpretación. En el entrenamiento se exige un trabajo muscular específico que permite conseguir el control del torso. Aunque la posición principal es alargada, donde los músculos abdominales y de la espalda son fundamentales para el control del eje longitudinal, del equilibrio y las posiciones en general, hay movimientos que buscan desarrollar independencia, expresividad y control.

⁴⁵ *Epaulement*: sustantivo masculino, derivado de *épaule*, que significa 'hombro'. Movimiento de apoyo discreto hecho con la espalda y los hombros para acentuar el paso (Lebourges, 2007).

Flexiones del torso hacia delante

Figura 5. *Souplé*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

La flexión del torso hacia adelante se denomina *souplesse* (flexibilidad). Este movimiento inicia con el alargamiento del torso con la sensación de separar las vértebras de la columna, y llevando la espalda recta, se lleva el torso hacia adelante sin que las piernas se desplacen de su eje longitudinal.

Primero se enseña media flexión o mesita, donde la espalda queda plana en posición horizontal. Después se llegará a la flexión completa, donde el abdomen, el pecho y la cabeza quedan pegados a las piernas con la espalda muy alargada.

Este ejercicio desarrolla extraordinariamente la extensión de los músculos posteriores de las piernas y de la articulación de la cadera. Tiene un *port de bras* característico que va de 2.^a posición a 5.^a posición durante la flexión del torso, y al retorno el brazo se mantiene en 5.^a posición y la espalda sube alargada. Esto será la mitad del tercer *port de bras*.

Flexiones del torso hacia atrás

Figura 6. *Cambré*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

La flexión del torso hacia atrás se denomina *cambré* (arqueado). Este movimiento inicia con el alargamiento del torso con la sensación de separar las vértebras de la columna, los hombros manteniendo la alineación y el mismo nivel, llevan hacia atrás el torso que se dobla desde la región lumbar. La cabeza estará en diagonal y no se puede descolgar durante el ejercicio. Las piernas mantienen su eje longitudinal sin desplazarse hacia adelante. Los hombros inician el retorno hasta llegar a la verticalidad del torso.

Flexiones del torso hacia los lados

La flexión del torso hacia el lado se denomina *cambré de côté* (arqueado al lado). Este movimiento inicia con el alargamiento del torso, con la sensación de separar las vértebras de la columna y doblándose hacia el lado. No puede haber torsión durante el movimiento. La cabeza va a la diagonal del lado en que se realiza la flexión.

En dehors de las piernas

En dehors es la rotación externa de las piernas desde la altura de la cadera, que busca llegar a una abertura de 180° de las tres articulaciones (cadera, rodilla y tobillo) y se consolida con la apertura de los pies. Al trabajar con cuerpos adultos, el *en dehors* se construye desde la sensibilización del estudiante en la posibilidad de rotación, que puede lograr desde las cabezas de los fémures a partir de conexiones musculares, como lo explica Gurquel: “se rota en *dehors* con la fuerza

del recto interno y sus aductores, cerrando los piramidales [...] Centrarse en rotar tanto el fémur como la tibia, metiendo los pliegues subglúteos pero sin contraer los glúteos” (2006, p. 30). También participan “la pata de ganso, soleos, tendón de Aquiles y flexores de los dedos” (2006, p. 129).

Según John Mario Cárdenas,

el *en dehors* se construye a partir de imaginarios, no solamente de una construcción muscular constante basada en un esfuerzo, sino de una sensación y un imaginario. Es un proceso de sensibilización donde se activan unos grupos musculares. Todo esto basado en una conciencia de la respiración para no maltratar el músculo, sino para elongarlo paulatinamente a través de ese ejercicio. Anatómicamente se trabaja el *en dehors* haciendo énfasis en unos grupos musculares específicos con el objetivo de levantar la cadera que es lo que llamamos decalar. El músculo sartorio, que es un músculo fundamental para ese trabajo, al igual que el pliegue subglúteo, se empieza a sensibilizar de manera individual —esos son los músculos posteriores de las piernas— así como las dos inserciones del sartorio, la pata de ganso, el vasto interno. El recto interno a nivel abdominal es un músculo que también se busca trabajar, y el piso pélvico. El saco de Douglas son elementos fundamentales a la hora de construir esa postura que queremos para el ballet. (J. M. Cárdenas, comunicación personal, enero de 2020)

Esta rotación externa va a permitir la colocación de las mismas en las posiciones de piernas establecidas por Pierre Beauchamp⁴⁶, que se mantienen vigentes hasta la fecha. Se enseña a partir de ejercicios complementarios que pueden hacerse en el piso, centro y barra, que permiten sensibilizar al estudiante con la capacidad de rotación de sus piernas, y posteriormente se entrena en las posiciones de piernas y los pasos técnicos.

Posiciones de piernas

Al trabajar con cuerpos adultos, la rotación *en dehors* de las piernas se deberá construir progresivamente para acercarse y alcanzar los 180° en los cuerpos. Esta abertura será directamente proporcional a la capacidad física del estudiante.

Se enseñan en el siguiente orden:

1. Primera posición, segunda posición, tercera posición, quinta posición y cuarta posición.
2. Frente a la barra.

46 Pierre Beauchamp, *maître* de ballet, de la Academia Róyale de Musique et de Dance desde 1671 hasta 1687.

3. Con una mano a la barra.
4. Centro.
5. 16 tiempos, 8 tiempos.

Figura 7. Primera posición de piernas



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelos: Vivian Reina, Mirayelet Herrera y Derick Garzón.

Primera posición de piernas

Los talones están unidos y las puntas separadas, buscando formar una línea con los pies, rodillas estiradas, piernas alargadas y rotadas desde la cadera hasta los dedos de los pies, pelvis suspendida sobre las piernas, estómago contraído, espalda recta, hombros abajo, cabeza al frente y la sensación de alargamiento permanente. El eje longitudinal pasa por en medio de ambas piernas.

Segunda posición de piernas

Es una proyección de la primera posición con una separación del tamaño de un pie entre los talones de ambos pies. Las piernas mantienen la rotación y están alargando permanentemente. El eje longitudinal cae en medio de las dos piernas y se debe evitar que las piernas se hiperextiendan.

Figura 8. Segunda posición de piernas



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelos: Vivian Reina, Mirayelet Herrera y Derick Garzón.

Tercera posición de piernas

La tercera posición servirá de transición para llegar a la quinta posición de piernas. Las piernas realizan un cruce donde el talón del pie de adelante quedará frente al arco del pie de atrás. Las caderas se deben mantener en el mismo nivel que en primera posición.

Figura 9. Tercera posición de piernas



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelos: Vivian Reina, Mirayelet Herrera y Derick Garzón.

Quinta posición de piernas

Las piernas y pies se cruzan, quedando los dedos de la pierna de adelante frente al talón de la pierna de atrás. El eje longitudinal pasa por en medio de ambas piernas, la rotación *en dehors* se mantiene activa. La cresta iliaca de la pierna que está adelante empuja hacia atrás, manteniendo los cuatro puntos o cuadro de formación. El talón y los dedos presionan el piso, y las piernas en alargamiento constante.

Figura 10. Quinta posición de piernas



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelos: Vivian Reina, Mirayelet Herrera y Derick Garzón.

Cuarta posición de piernas

Es la posición más compleja, y por lo mismo se enseña con posterioridad. Las piernas están cruzadas a un pie de distancia. El eje longitudinal caerá en medio de las dos piernas. La cresta iliaca de la pierna de adelante empujará hacia atrás para estar al mismo nivel que la otra cresta. La pierna de atrás hará énfasis en la rotación y la suspensión del arco del pie. Se realizan tres tipos de cuarta posición⁴⁷:

- *Cuarta abierta*: es una proyección de la tercera posición, donde los talones quedarán uno frente al otro. Es la cuarta que se utiliza para realizar las *pirouettes*.
- *Cuarta cruzada*: es una proyección de la quinta posición, donde los dedos quedan alineados con el talón del pie contrario.

47 Estos tres tipos de cuarta son de la escuela cubana.

- *Cuarta larga*: es más amplia en la distancia entre los pies, la pierna de adelante estará en *demi-plié* y la pierna de atrás estará estirada. Es proyección de tercera posición también.

Figura 11. Cuarta posición abierta de piernas



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelos: Vivian Reina, Mirayelet Herrera y Derick Garzón.

Figura 12. Cuarta cruzada de piernas



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelos: Derick Garzón, Mirayelet Herrera y Vivian Reina.

Sexta posición de piernas

Esta posición se usa para la adaptación a la alineación del cuerpo, a ejercicios cuyo aprendizaje pueda iniciarse sin la complejidad de la rotación de piernas.

El peso está distribuido en ambas piernas, que están unidas, y pies miran hacia el frente. El peso en el triángulo de apoyo con mayor incidencia hacia los dedos.

Figura 13. Sexta posición de piernas



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Derick Garzón.

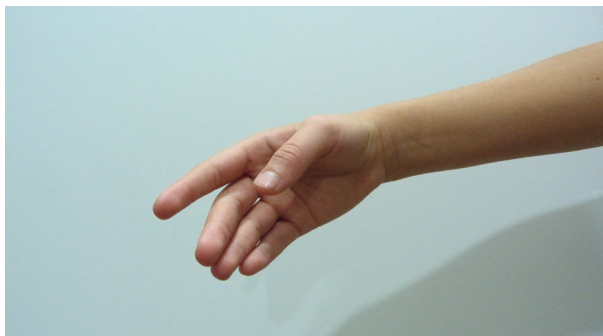
Colocación de los brazos

Los brazos son la poética de la danza y deben ser estudiados desde las primeras clases de primer año, inmediatamente los estudiantes conocen la colocación del torso. Tanto las posiciones de brazos como sus transiciones o *port de bras*, junto con el trabajo de la cabeza, se deben estudiar con sumo cuidado. Las manos deben ser expresivas y elásticas, y en ellas no se deben reflejar tensiones. Se tomará la clasificación de los brazos que establece la escuela cubana, ya que le da denominación a un mayor número de posiciones que la escuela rusa; sin embargo, se tomarán algunos términos de esta última.

Se enseñarán en el centro con música de 3/4, frente al espejo y de perfil al espejo, a los puntos 3 y 7 para corregir la posición de las muñecas, que no deben tener angulaciones. Inicialmente en 16 tiempos, luego 8 tiempos y luego 4 tiempos.

Los brazos redondeados tendrán la siguiente colocación: el codo se sostiene a partir de una rotación interna del húmero desde la articulación escapulo-humeral y una rotación externa del antebrazo (radio y cúbito) que involucra una rotación leve de la mano.

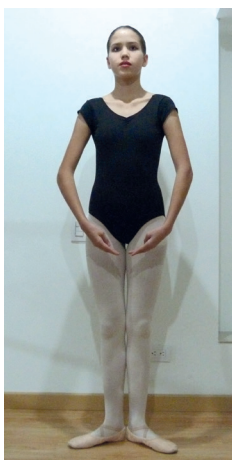
Figura 14. Colocación de mano



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Helena Rodríguez.

Las manos deben estar en posición redondeada, sin tensiones en los dedos y sin angulaciones. Los dedos (meñique, anular y corazón) se tocan suavemente, el dedo índice se separa levemente y el dedo gordo busca el dedo del corazón en su falange proximal, pero no lo toca.

Figura 15. Posición preparatoria de brazos

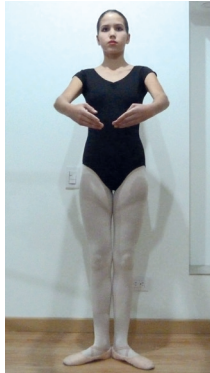


Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Isabella Rodríguez.

Preparatoria: es la posición donde se prepara para iniciar los ejercicios y donde generalmente terminan. Los brazos van abajo en posición redondeada, se separan ligeramente de los muslos, las palmas de las manos miran hacia arriba, codos ligeramente hacia adelante, hombros abajo y entre los brazos y el torso se da un espacio

(debe pasar el aire). La distancia entre los dedos de ambas manos será de uno a dos centímetros para las mujeres y de una mano de distancia para los hombres⁴⁸.

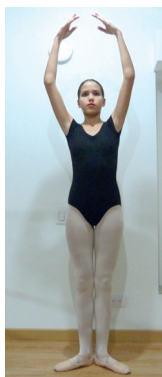
Figura 16. Primera posición de brazos



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Isabella Rodríguez.

Primera posición: mantiene la misma colocación de los brazos en primera posición, pero más altos, donde las manos estarán a la altura del esternón, los codos sostenidos hacia arriba, hombros abajo y palmas de las manos miran hacia la cara. Hay una línea descendente de los brazos desde el hombro hasta las manos. Esta posición será muy importante, ya que por allí pasarán muchos de los *port de bras* y será la posición más importante para giros y saltos.

Figura 17. Quinta posición de brazos



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Isabella Rodríguez.

48 Conforme a las pautas de la escuela rusa Vaganova.

Quinta posición: es la proyección de los brazos de preparatoria que suben sobre la cabeza, hombros abajo, codos ligeramente hacia atrás. Los dedos meñiques se deben ver sin levantar la mirada. El cuello sin tensión y la cabeza girada hacia el brazo con una leve inclinación, y la mirada está bajo el brazo. Los brazos bajan a través de la preparatoria y llegan a la primera posición.

Figura 18. Segunda posición de brazos



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Isabella Rodríguez.

Segunda posición: desde la posición preparatoria, los brazos abren hacia los lados. El movimiento inicia desde las falanges distales y eleva levemente la nariz, luego siguen las muñecas, codos y brazo. La posición redondeada de los brazos se mantiene con línea descendente, los codos sostienen hacia arriba (rotación interna de húmero y externa de radio) y hombros hacia abajo.

Tercera posición: en esta posición un brazo estará en quinta posición y el otro en segunda posición, mantienen las mismas características de colocación. El brazo que está en quinta define el lado (derecho o izquierdo).

Figura 19. Tercera posición de brazos



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Isabella Rodríguez.

Tercera de primera: un brazo estará en primera posición y el otro en segunda posición. El brazo que está en segunda posición define el lado (derecho o izquierdo).

Figura 20. Tercera de primera posición de brazos



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Isabella Rodríguez.

Tercera de preparatoria: un brazo estará en preparatoria y el otro en segunda posición. El brazo que está en segunda posición define el lado (derecho o izquierdo).

Figura 21. Tercera de preparatoria posición de brazos



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Isabella Rodríguez.

Cuarta posición: un brazo estará en quinta posición y el otro en primera posición. El brazo que está en primera posición define el lado (derecho o izquierdo).

Figura 22. Cuarta posición de brazos



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Isabella Rodríguez.

Cuarta de preparatoria: un brazo estará en quinta posición y el otro en preparatoria. El brazo que está en preparatoria define el lado (derecho o izquierdo).

Figura 23. Cuarta de preparatoria posición de brazos



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Isabella Rodríguez.

Las posiciones de brazos redondeadas tienen sus equivalentes en posiciones alargadas o *allongée*.

Figura 24. *Allongé* de preparatoria



Fotografía: Dorys Orjuela (2020).
Modelo: Isabella Rodríguez.

Figura 25. *Allongé* de segunda posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2020).
Modelo: Isabella Rodríguez.

Figura 26. *Allongé* de quinta posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). **Modelo:** Isabella Rodríguez.

Figura 27. *Allongé* de tercera posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2020).
Modelo: Isabella Rodríguez.

Figura 28. *Allongé* de tercera posición



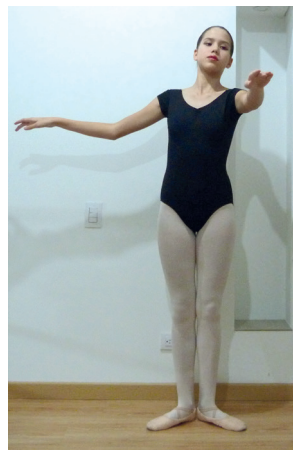
Fotografía: Dorys Orjuela (2020).
Modelo: Isabella Rodríguez.

Figura 29. *Allongé* de tercera de primera o brazos de arabesque



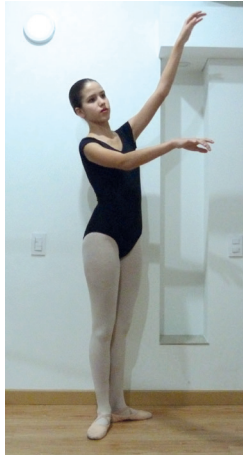
Fotografía: Dorys Orjuela (2020).
Modelo: Isabella Rodríguez.

Figura 30. *Allongé* de tercera de primera o brazos de arabesque



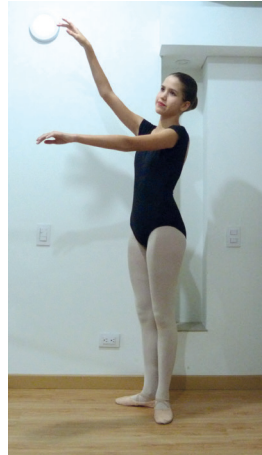
Fotografía: Dorys Orjuela (2020).
Modelo: Isabella Rodríguez.

Figura 31. *Allongé* de cuarta posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2020).
Modelo: Isabella Rodríguez.

Figura 32. *Allongé* de cuarta posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2020).
Modelo: Isabella Rodríguez.

Colocación de la cabeza

La cabeza tendrá la colocación de frente y de medio perfil (diagonal), esta última tendrá una leve inclinación hacia atrás (cuando la pierna va adelante) y una leve inclinación hacia adelante (cuando la pierna va atrás). Se trabaja integrada con los brazos, luego con piernas y brazos. Al iniciar los ejercicios la cabeza mirará hacia la diagonal de la pierna que esté adelante.

Figura 33. Colocación de la cabeza



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). **Modelo:** Divali López.

Posiciones del cuerpo en el espacio

- *En face* (en frente): cuerpo de frente al público.

Figura 34. Posición *en face*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelos Mirayelet Herrera y Vivian Reina.

- *Croisé* (cruzado): cuerpo en diagonal con las piernas cruzadas en 3.^a, 4.^a o 5.^a posición, donde el pie más cercano al público o punto 1 estará en posición anterior.

Figura 35. Posición *croisé*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Derick Garzón.

Figura 36. Posición *effacé*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

- *Effacé* (borrado o esfumado): cuerpo en diagonal con las piernas cruzadas en 3.^a, 4.^a o 5.^a posición, donde el pie más alejado del público estará en posición anterior.
- *Ecarté* (separado, apartado): cuerpo en diagonal con una pierna à la seconde dirigida hacia la diagonal de adelante (*ecarté devant*) o hacia la diagonal de atrás (*ecarté derrière*).

Figura 37. *Ecarté devant*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Figura 38. *Ecarté derrière*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

- Movimientos: pueden ser *en avant* (hacia adelante), *en arrière* (hacia atrás), *de côté* (de lado), en diagonal y en *tournant* (girando).
- Direcciones de las piernas: *devant* (delante), *à la quatrième devant* (a la cuarta delante o anterior), *à la seconde* (a la segunda), *derrière* (detrás), *à la quatrième derrière* (a la cuarta detrás o posterior).

Importancia del pie en la danza clásica

El pie como elemento expresivo: el pie es la continuación de la línea de la pierna, por lo mismo sus movimientos deben ser expresivos y en correcta relación con los movimientos de las piernas. “El movimiento busca alargar las líneas y estilizar la figura, también en el pie, por medio de la extensión del mismo [...] seguramente el movimiento más significativo para el pie en la danza sea la flexión plantar, porque eleva el cuerpo del suelo, creando un lenguaje específico para sí mismo y por extensión para todo el cuerpo” (López Galiot, 2013).

La exigencia de trabajo que tiene el pie en el ballet es considerable: “tiene que hacerse fuerte, muy flexible y tan sensible como la mano y se usa en posiciones y movimientos que están completamente fuera de su radio de acción natural. Por esta razón la forma original será bien un valioso atributo, o una desventaja, pero sin duda no permanecerá sin variación” (Sparger, 1983, p. 35).

Movimientos que entrenan el pie: los pasos del ballet trabajan movimientos del pie para su desarrollo técnico, como son la plantiflexión o flexión plantar

(empeine) y la dorsiflexión (flex). También se entrena la eversión del pie, que es la rotación externa con elevación del borde externo.

Figura 39. Plantiflexión o punta de pies



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Helena Rodríguez.

Figura 40. Dorsiflexión o flex



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Helena Rodríguez.

Figura 41. Inversión del pie



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Helena Rodríguez.

Figura 42. Eversión del pie



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Helena Rodríguez.

Capacidades del pie: el pie tiene una serie de capacidades fundamentales que se utilizan en la danza clásica.

- **Sustentación en el piso:** el pie hace contacto con el piso en los tres puntos de apoyo (triángulo de apoyo: metatarso 1, metatarso 5 y talón) (Orjuela y Rubio, 2017, p. 21). El arco se mantendrá sostenido y esta posición permitirá una buena sustentación del peso del cuerpo, además de facilitar el trabajo en *relevé*.
- **Propulsor:** el pie permite el empuje para poder saltar, donde el *demi-plié* cumple un papel determinante, pero la propulsión en el último momento la hará el pie con el talón, arco y metatarsos, y finalmente los dedos en punta buscarán el lugar que ocupaba el talón.
- **Amortiguador:** a la hora de caer se realiza el proceso a la inversa, colocando en el piso los dedos en media punta, arco, talón y *demi-plié* profundo. Esto protege las articulaciones de los pies y las piernas.
- **Suspensión:** en el pie está la función de suspender el peso del cuerpo y repartirlo sobre los dedos en el *relevé* (la mitad del peso se ubicará en el metatarso 1 y la otra mitad en los metatarsos 2, 3, 4 y 5). Los dedos estarán estirados y el *relevé* subirá a 3/4 de punta. El *relevé* tiene estrecha relación con el equilibrio, pues todas las fuerzas del cuerpo inciden en un solo punto.

- El pie en punta: es importante que, en esta colocación, los dedos se encuentren estirados dentro de la zapatilla de punta y el peso del cuerpo esté colocado correctamente en el centro de ella.

Las flexiones

Demi-plié

El *demi-plié* (*demi*: media, *plié*: doblado, flexionado) será el primer paso del vocabulario del ballet que se enseñará al estudiante en la primera clase. Es un componente esencial de la danza clásica y se encuentra en la mayoría de los movimientos. Tiene dos momentos: la flexión y la extensión de las piernas, trabajando particularmente la articulación de la rodilla, pero también las articulaciones de la cadera y el tobillo.

Es un movimiento que desarrolla suavidad y elasticidad del tendón de Aquiles, los gemelos y todos los músculos de las piernas, da flexibilidad de las articulaciones y, por tanto, da la fluidez al bailar. También fortalece el desarrollo correcto de la rotación *en dehors* de las piernas.

El *demi-plié* va a combinarse con múltiples pasos y será fundamental para el trabajo de giros y saltos, ya que es el punto de partida y terminación en ambos casos.

También será fundamental en el trabajo de las puntas. Se caracteriza por ser abierto, rotado y profundo, aunque puede utilizar diferentes grados de profundidad, como lo indica la escuela Vaganova: *demi-plié* (máxima flexión sin levantar los talones del piso), *half bent* o *petit plié* (*demi-plié* menos profundo), *grand plié* (75°) y *full grand plié* (90°).

Características del *demi-plié*: es una suave flexión simétrica de las piernas. Las rodillas deben mirar hacia el tercer dedo del pie o dedo medio, los arcos del pie deben estar levantados. El movimiento se realiza sin ninguna pausa durante su ejecución; cuando llega al punto más bajo con los talones pegados al piso, hace una profundidad (*fondue*) antes de iniciar la subida, y con la misma dinámica y tiempos de ejecución en la flexión, realiza la extensión de piernas. La pelvis estará suspendida sobre las piernas y el torso se alargará permanentemente, el eje longitudinal caerá en medio de las piernas.

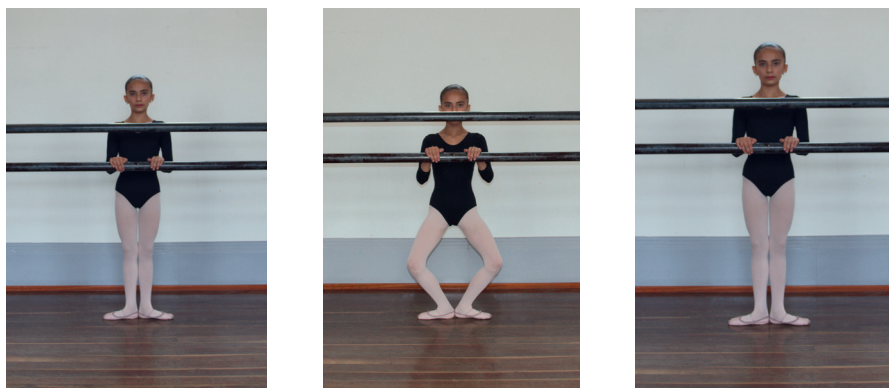
Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Se enseña en el siguiente orden de manera independiente:

1. Primera posición de piernas: el peso está distribuido en ambas piernas, las piernas rotadas, rodillas abiertas y pies presionando el piso (triángulo de apoyo). Torso empujando hacia arriba y pelvis suspendida sobre las piernas.

Figura 43. *Demi-plié* en primera posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

2. Segunda posición de piernas: el peso se distribuye en ambas piernas, buscando la misma profundidad que en primera posición (ángulo del muslo). Mantiene la alineación como en primera posición.

Figura 44. *Demi-plié* en segunda posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Mirayelet Herrera.

3. Tercera posición de piernas: mantiene las mismas características que en primera posición, cuidando que las caderas estén en el mismo nivel y la cadera de la pierna de adelante empuja hacia atrás.

Figura 45. *Demi-plié* en tercera posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Derick Garzón.

4. Quinta posición de piernas: como en tercera posición, la cadera de la pierna de adelante empujará hacia atrás y la pierna de atrás hará énfasis en la rotación para mantener la cuadratura de hombros y caderas (cuatro puntos del cuerpo). Hay que prestar atención a la rotación de la pierna posterior y a la colocación del pie. Durante la flexión los gemelos no se tocan.

Figura 46. *Demi-plié* en quinta posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Mirayelet Herrera.

5. Cuarta(s) posición(es) de piernas: tiene un alto nivel de dificultad, ya que el cruce y separación de las piernas exige un estudio cuidadoso de la colocación de la pelvis, la rotación de las piernas y el correcto apoyo de los pies. La rodilla de la pierna de atrás debe estar abierta y rotada. El eje longitudinal caerá en medio de las dos piernas y se deben mantener los cuatro puntos del cuerpo mirando al frente. Primero se enseñará en cuarta posición abierta (proyección de tercera posición) y luego en cuarta posición cruzada (proyección de quinta posición).

Figura 47. *Demi-plié* en cuarta posición



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Derick Garzón.

Se recomienda tener en cuenta lo siguiente, de acuerdo con el avance de los estudiantes:

- Durante el estudio inicial de *demi-plié* se harán cuatro *demi-pliés* en cada posición. Inicialmente se flexiona, se estira y se espera en la posición. Después se harán dos de forma continuada y espera en la posición. Por último, se podrán hacer cuatro continuados.
- Cuando se empiecen a combinar las posiciones se harán tres *demi-pliés* en 1.^a posición y se cambiará de posición. Repetir los tres *demi-pliés* en la nueva posición a la que se cambió.
- Luego se harán dos *demi-pliés* en 1.^a, 2.^a, 5.^a y 4.^a posición (todos juntos no deben superar la cantidad de ocho *demi-pliés*).

La cantidad de *demi-pliés* durante la clase se incrementará lentamente, pero no se debe exagerar su uso, porque puede producir hipertrofia en los muslos, lo cual genera piernas pesadas.

Brazos

Con una mano a la barra y en el centro se realizará una preparación de brazos al comienzo y final del ejercicio. Los brazos tendrán la siguiente evolución:

- Brazos fijos en primera posición, en segunda posición o en preparatoria.
- Tres *demi-pliés* en primera posición con brazo fijo en primera posición, abre brazo a 2.^a posición y por *tendu* abre a 2.^a posición de piernas. Tres *demi-pliés* en 2.^a posición y brazo en 2.^a posición. Baja brazo a preparatoria y cierra por *tendu* a 5.^a posición, tres *demi-pliés* en 5.^a posición con brazo fijo en preparatoria. Brazo sube a primera posición y cierra con la preparación de brazos.
- Posteriormente se integrarán *port de bras* al *demi-plié*.

Música

- 3/4, que permite mayor fluidez en la ejecución del movimiento.
- 4 tiempos para bajar y 4 tiempos para subir, luego se realizará en 2 tiempos la bajada y 2 tiempos la subida, posteriormente 1 tiempo baja y 1 tiempo sube; por último, a tiempo.

Grand plié

Gran doblado, gran flexión. Busca formar un ángulo de 90° entre el torso y el muslo. Exige mayor trabajo que el *demi-plié*, ya que las articulaciones de cadera, rodilla y tobillo van a su máxima flexión. Desarrolla fuerza, rotación y elasticidad en las piernas. Se deberá pasar por las posiciones de *petit demi-plié* y *demi-plié* para ir y regresar del *grand plié*. En todas las posiciones, a excepción de la 2.^a posición, los talones se levantan levemente del piso al pasar por la flexión completa del tobillo (esto dependerá del largo del tendón de Aquiles), el torso se mantiene suspendido y no puede sentarse sobre los talones.

La flexión se realizará de manera progresiva, sin pausas, y al regreso los talones deben colocarse lo más rápido en el piso (sintiendo el dedo chiquito apoyado), y subir en el mismo tiempo que duró la bajada. Es recomendable trabajarlo frente a la barra durante dos lecciones⁴⁹ y luego continuarlo con una mano a la barra, ya que requiere de largo tiempo para su perfeccionamiento.

49 Una lección será de cuatro semanas.

Este ejercicio, por la exigencia que tiene en las articulaciones, se trabajará en 5º o 6º lugar de la barra; posteriormente se podrá combinar con los *demi-pliés* y puede ir ubicado hacia la mitad de la barra.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Se enseña en el siguiente orden de manera independiente:

1. Primera posición de piernas.

Figura 48. *Grand plié* de primera



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Derick Garzón.

2. Segunda posición de piernas: los talones se mantienen pegados al piso.

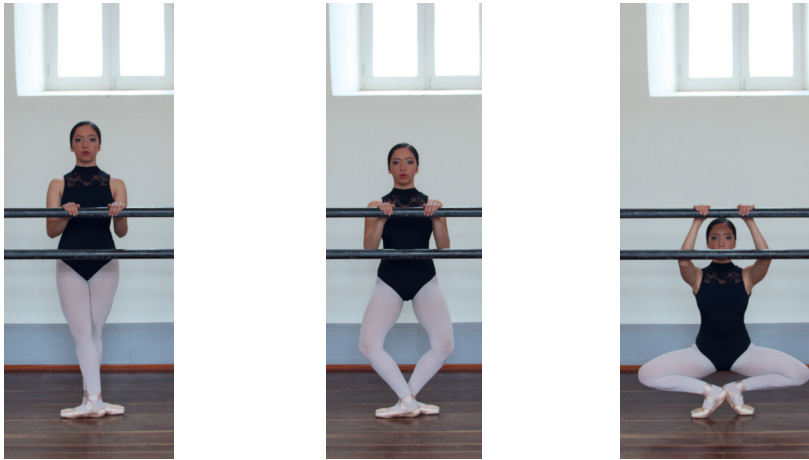
Figura 49. *Grand plié* en segunda



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

3. Tercera posición de piernas: cuidando que las caderas estén en el mismo nivel y la cadera de la pierna de adelante empuja hacia atrás.

Figura 50. *Grand plié* en tercera



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

4. Quinta posición de piernas: como en tercera posición, la cadera de la pierna de adelante empujará hacia atrás y la pierna de atrás hará énfasis en la rotación para mantener la cuadratura de hombros y caderas (cuatro puntos del cuerpo). Hay que prestar atención a la rotación de la pierna posterior y a la colocación del pie.

Figura 51. *Grand plié* en quinta



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

5. Cuarta(s) posición(es) de piernas: al igual que en *demi-plié*, tiene un alto nivel de dificultad, ya que el cruce y separación de las piernas exige un estudio cuidadoso de la colocación de la pelvis, la rotación de las piernas y el correcto apoyo de los pies. El eje longitudinal caerá en medio de las dos piernas y se deben mantener los cuatro puntos del cuerpo mirando al frente. Primero se enseñará en cuarta abierta (proyección de tercera posición) y luego en cuarta posición (proyección de quinta posición).

Figura 52. *Grand plié* en cuarta



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Derick Garzón.

Brazos

Con una mano a la barra y en el centro se realizará una preparación de brazos al comienzo y final del ejercicio. Los brazos tendrán la siguiente evolución:

- Brazos fijos en preparatoria, en segunda posición o en primera posición.
- Prepara brazo a 2.^a posición, hace *allongé* de 2.^a posición y mirada a la muñeca. En la bajada del *grand plié* el brazo baja a preparatoria en el punto más profundo del *grand plié*, y en la subida, brazo sube a primera posición y abre a 2.^a posición. La mirada sigue el movimiento del *port de bras*.

Música

- 3/4, que permite mayor fluidez en la ejecución del movimiento.
- 8 tiempos para bajar y 8 tiempos para subir, luego se realizará en 4 tiempos la bajada y 4 tiempos la subida; posteriormente, dos tiempos baja y 2 tiempos sube, este último conteo se usa más para danzas de carácter.

Movimientos de las piernas

Los diversos movimientos que las piernas pueden desarrollar en el ballet definirán la estética y la expresión de la danza. Por lo tanto, el entrenamiento de ellas será primordial, ya que allí estarán las mayores complejidades técnicas. Este entrenamiento deberá realizarse con sumo cuidado, pues de él depende el buen desarrollo armónico de las piernas, o todo lo contrario. La rotación de la pierna desde la articulación de la cadera será fundamental para la correcta realización de los movimientos.

Direcciones

- *Devant*: preposición y adverbio, ‘adelante’, delante de; sacar la pierna adelante.
- *Derrière*: preposición y adverbio, ‘atrás’; sacar la pierna atrás.
- *À la seconde*: adjetivo numeral ordinal, ‘segunda’; sacar la pierna al lado porque pasa por 2.^a posición.

Movimientos de conducción

- *Ronds*: círculo. Movimientos en círculo que hace la pierna a partir de la articulación coxofemoral.
- *En croix*: en cruz. La pierna se mueve delante, al lado, detrás y al lado, y siempre termina de donde parte.
- *En dehors* (afuera de, hacia fuera) y *en dedans* (adentro de, hacia dentro): se asocia a movimientos de rotación o circulares, que van de adelante hacia atrás o de atrás hacia adelante.

Movimientos à terre

Son aquellos movimientos que pasan por el piso o se desarrollan cerca de él. Se caracterizan por realizar arrastre y presión contra el piso de la pierna de acción. Esta presión desarrolla y fortalece grupos musculares de los pies de las piernas, así como músculos flexores y extensores de los dedos.

Movimientos en l'air

Son aquellos movimientos que se realizan en el aire. Algunos parten de posiciones básicas, se arrastran y elevan, y otros utilizan flexiones de rodilla para llegar al aire. Dan mucha fuerza y resistencia a las piernas, también fortalecen la articulación de la cadera y los grupos rotadores y extensores de la pierna.

Los *battement*

Battement: golpeteo del verbo *battre* (golpear, pegar). A este concepto de movimiento se asocian diversos pasos y ejercicios que aportan habilidades y destrezas a las piernas, así como el desarrollo de la expresividad. Los *battement* perfeccionan el trabajo de la cintura pélvica, las piernas y los pies, con pasos y ejercicios que inciden en las articulaciones, huesos y músculos. Una gran mayoría de los movimientos entrenadores de piernas se agrupa en la familia de pasos *battement*.

De acuerdo con el adjetivo que acompañe al término *battement*, se definen las características individuales de cada paso, así como sus semejanzas y diferencias: *battement tendu*, *battement jeté*, *battement frappé*, *petit battement*, *grand battement*, entre otras.

Capacidades físicas que desarrollan los *battement*

1. Fuerza: capacidad física para realizar un movimiento (mayor esfuerzo muscular).
2. Resistencia: capacidad para resistir al cansancio en ejercicios de larga duración. Involucra principalmente al sistema cardiovascular y respiratorio.
3. Rapidez: se relaciona con la velocidad del movimiento.
4. Agilidad: habilidad para cambiar la posición del cuerpo de manera eficaz, se relaciona con la coordinación.
5. Coordinación: realización de movimientos ordenados y dirigidos.
6. Disociación: habilidad para realizar movimientos independientes con diferentes partes del cuerpo.
7. Movilidad: rango de movimiento de una articulación, que da la capacidad de realizar movimientos con una amplitud máxima.
8. Flexibilidad: capacidad del cuerpo para doblarse, se relaciona con las articulaciones y su capacidad de movilidad.
9. Elasticidad: capacidad de los músculos de alargarse y de recuperar la posición inicial.

Battement tendu

Battement: golpeteo, *tendu*: estirado. Este *battement* es la base de toda la danza clásica ya que entrena las piernas y los pies. Este movimiento se desarrolla a partir de su repetición, la rotación y fuerza de piernas, así como de la habilidad para estirar las rodillas y sostener los arcos del pie. Da elasticidad a los músculos de las piernas,

perfecciona el estiramiento y el *en dehors*, mejora la técnica y el manejo de los pies, calienta las piernas y pies y los prepara para ejercicios más complejos.

La pierna de acción será la encargada de realizar el movimiento de salida hacia cualquier dirección y de regreso a la posición de inicio, buscando estar separada de la cadera sin involucrar el torso. Tanto el desarrollo de la fuerza como de la rotación de la pierna de acción se trabajarán paralelamente durante la ejecución del *battement tendu*.

La pierna base o de soporte será la encargada de sostener el peso del cuerpo, y aunque no se mueve, debe trabajar muy activamente la rotación, el equilibrio y el correcto apoyo del pie. El traslado del peso del cuerpo a esta pierna debe ser imperceptible.

El torso se mantiene suspendido, los cuatro puntos del cuerpo alineados y mirando hacia delante. El torso no se recuesta o inclina hacia ninguna dirección.

Metodología de enseñanza

À la seconde

Salida: partiendo de 1.^a posición frente a la barra o 1.^a fase, la pierna de acción se extiende hacia el lado, manteniendo su rotación desde la cadera hasta el tobillo y la rodilla estirada. Al iniciar este movimiento, el talón realiza una leve rotación hacia el frente y al tiempo sale el pie hacia el lado, con rozamiento y presión por el piso. En la medida en que se va alejando la pierna de acción, empezará a elevarse el empeine, pasando por una media punta o *relevé* y finalmente los dedos se estiran apuntando el pie al máximo. Los dedos no tienen peso al estar apuntados; tocan el piso, pero no presionan.

Regreso: el pie baja a la media punta o *relevé* hacia el piso, buscando que el dedo pequeño toque el piso para mantener la rotación, con la pierna estirada empieza el retorno, presionando el piso en la medida que el pie sigue bajando y con el arco sostenido, hasta llegar a la posición de inicio.

Figura 53. *Battement tendu á la seconde*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Devant

El movimiento lo inicia el talón que rota más. Se mantiene la línea interna de la pierna hacia el frente. Se alinea talón de acción frente a talón de base cuando se realiza de 1.^a y 3.^a posición, y se alinean dedos frente a talón de base, cuando se realiza de 5.^a posición.

Durante el retorno los dedos inician el movimiento empujando hacia atrás (dedo pequeño busca el piso), mientras el talón sigue empujando hacia delante, pasa por la media punta o *relevé* y con pierna rotada, estirada y arco suspendido llega a la posición de inicio.

Figura 54. *Battement tendu devant*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Derrière

El movimiento lo inician los dedos que empujan hacia atrás con el arco suspendido, el pie roza el piso y pasa por la media punta o *relevé* hasta llegar a apuntar completamente. La pierna mantiene su rotación y la cadera no se abre (cuatro puntos del cuerpo al frente). Talón se alinea con talón al igual que en *devant*, en 1.^a y 3.^a posición, y la punta se alinea con el talón de base en 5.^a posición. En esta última posición se debe sentir que la pierna de acción está en conexión con el hombro opuesto.

Durante el retorno el movimiento lo inicia el talón que empuja hacia delante, pasa por la media punta o *relevé* y con el arco suspendido, la pierna estirada y rotada llega a la posición de inicio.

Figura 55. *Battement tendu derrière*



Nota: los dedos jamás se despegan del piso en este ejercicio.

Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Orden de enseñanza

1. *À la seconde.*
2. *Devant.*
3. *Derrière.*

Posiciones de enseñanza

1. 1.^a posición.
2. 3.^a posición.
3. 5.^a posición.

Brazos

Inicialmente se trabajarán fijos en primera posición y en 2.^a posición; posteriormente en preparatoria y 5.^a posición; finalmente, en 3.^a de primera y 3.^a de 5.^a. Se pueden trabajar también en *allongé*. A partir de tercer año se trabajan con *port de bras*.

Música

- 4/4 o 2/4.
- 4 tiempos sale, 4 tiempos entra.
- 2 tiempos sale, 2 tiempos espera, 2 tiempos entra y 2 tiempos espera.
- 2 tiempos sale, 2 tiempos entra.
- 1 tiempo sale, 1 tiempo espera, 1 tiempo entre y 1 tiempo espera.
- 1 tiempo sale, 1 tiempo entra.
- En “y” sale y en el 1 entra.
- Tres *tendus* continuados en 2 tiempos.

Battement tendu con demi-plié

Battement tendu con demi-plié, mantiene las mismas características del *tendu* y del *demi-plié*. Ambas piernas se flexionan y estiran a la vez. Es un movimiento ligado, se enseña sin que haya pausa. Este movimiento acondiciona y calienta las articulaciones de las piernas, preparándolas para la clase; por tanto, se ubica en primer lugar de la barra.

Se realiza el *battement tendu à la seconde* y empieza a cerrar estirado, cuando el talón se acerca al piso empieza el *demi-plié* y termina de cerrar el *tendu*, profundizando el *demi-plié*. Luego, desde la flexión empieza a salir el *tendu* y las piernas van estirando al mismo tiempo.

Este paso desarrolla el trabajo de flexión de pie y perfecciona la extensión y flexión de la articulación de la rodilla. Aporta control del *en dehors* de las piernas

y desarrolla el control del eje longitudinal. Por la coordinación de piernas que desarrolla, es un paso preparatorio para el *battement fondu*.

Figura 56. *Battement tendu con demi-plié*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Se trabaja de 1.^a, 3.^a y 5.^a posición.

Brazos

- Fijos en primera posición.

- Fijos en 2.^a posición.
- En preparatoria y 5.^a posición.
- En 3.^a de primera y 3.^a de 5.^a posición.
- Con las posiciones en *allongé*.
- Con *port de bras* (3º, 4º y 5º año).

Coordinaciones

- Inicialmente son fijos, pero trabaja cabeza.
- Después se coordina brazo, cabeza y pierna al salir.
- Luego con *port de bras*.

Música

- Sale el *battement tendu* en 4 tiempos, entra estirado en 4 tiempos, hace *demi-plié* en 4 tiempos y estira en 4 tiempos.
- Luego se trabajan continuados saliendo y entrando en 4 tiempos y 2 tiempos (cuatro *battement tendu* con *demi-plié*). En esta etapa, al cerrar el *tendu*, el *demi-plié* empieza cuando el talón va llegando al piso.

Battement tendu passé par terre y battement jeté cloché

Passé: pasado; *par terre*: por el piso.

Según el *Technical Manual and Dictionary of Classical Ballet*, de Gail Grant, el *passé par terre* es un movimiento auxiliar en el cual el pie de la pierna de trabajo pasa por la posición de punta en *tendu* en cuarta *devant* hacia la posición de punta *tendu* en cuarta *derrière* o viceversa (Grant, 1982, p. 81).

Es un deslizamiento del pie que va de un *battement tendu devant* a un *battement tendu derrière*, el cual debe pasar por 1.^a posición, y a la inversa. Los talones se tocan sin cruzarse al pasar por 1.^a posición, el pie va extendido por el piso, cuidando que el triángulo plantar toque el piso y no se curve el empeine. La pierna de soporte está activa, rotada, estirada y el torso estará sobre ella. Este movimiento puede realizarse también con *demi-plié* en 1.^a posición. Se puede combinar con ejercicios como *battement tendu*, *rond de jambe par terre*, *battement tendu balançoire* o *cloché*, *battement tendu jeté balançoire*, *grand battement jeté passé par terre* con finalización en *tendu*, y otros ejercicios.

Cloché: campana. Sustantivo femenino usado como adjetivo ('campana').
Battement cloche: un *battement* que se ejecuta de adelante hacia atrás y de atrás

hacia delante, pasando por primera posición, como si la pierna fuese el badajo de una campana (Lebourges, 2007, p. 18).

La ejecución del *battement jeté cloché* es similar a la del *battement tendu passé par terre*, solo que se eleva del piso como lo hace el *battement jeté*.

Estos pasos perfeccionan el control del eje longitudinal, el trabajo del pie, la rotación y el estiramiento de las piernas. Trabajan con énfasis los músculos flexores y extensores del pie.

Figura 57. *Battement tendu passé par terre*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Brazos

Inicialmente se trabajarán fijos en 1.^a y en 2.^a posición. La cabeza tendrá un movimiento de inclinación hacia atrás (*tendu o jeté devant*) y de inclinación hacia adelante (*tendu o jeté derrière*).

También pueden ir de *allongé* en 1.^a posición a 5.^a posición.

Música

- 4 tiempos sale *battement tendu o jeté devant*, 4 tiempos regresa a 1.^a posición, 4 tiempos sale a *battement tendu o jeté derrière*, 4 tiempos regresa a 1.^a posición. Luego, todo a 2 tiempos, y posteriormente a 1 tiempo. Por último, a tiempo.

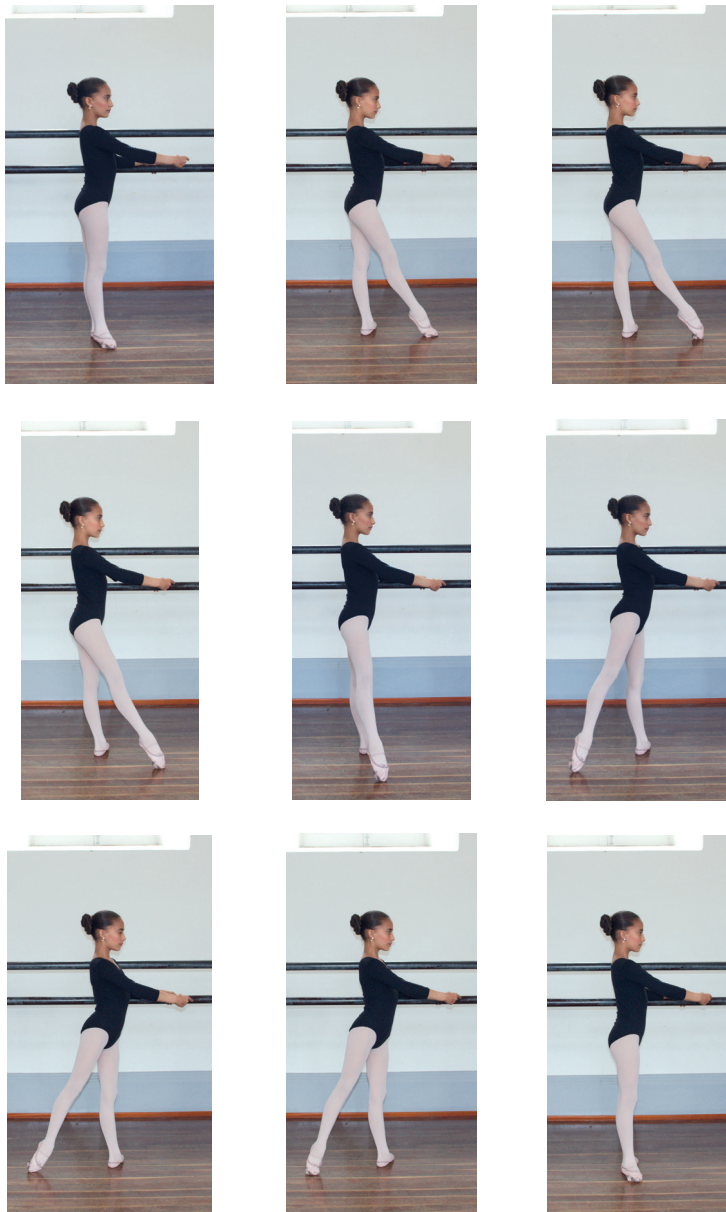
Rond de jambe par terre

Rond: ronda, vuelta, círculo; *jambe*: pierna; *par terre*: por el piso, por el suelo.

Es un círculo de la pierna por el piso. El dedo gordo va por el piso y no se levanta nunca. Es un libre movimiento de la articulación de la cadera, sin afectar los cuatro puntos del cuerpo. La pierna de acción dibuja un círculo, tocando el piso levemente, sin colocar peso sobre el dedo gordo que está dibujando el arco o círculo. En el estudio del *rond de jambe*, la pierna ya debe haber entendido el *passé par terre*, que en este ejercicio no tiene pausa, cuidando que el pie pase correctamente por la 1.^a posición: pierna y pie rotado presionando el piso, con arco sostenido. De esta manera, el ejercicio se enseña en el centro. Es importante cuidar que no se desplacen de las costillas hacia la barra, ni se levante la cadera acortando la pierna de acción.

Este ejercicio perfecciona la rotación de las piernas y aporta movilidad a las mismas. Puede realizarse estirado o con *demi-plié* en el recorrido del movimiento. También puede hacerse completo o medio (*demi*). Se caracteriza por ser un movimiento continuo y de rotación repetida de la pierna. Está integrado por el *rond de jambe par terre en dehors*, *en dedans*, a *demi-plié*, con *demi-plié* y de *demi-plié*.

Figura 58. *Rond de jambe par terre en dehors*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Orden de enseñanza

1. *Demi-rond de jambe par terre en dehors* (primera mitad): del frente al lado (*divissé*); posición inicial 1.^a. La pierna de trabajo abre al frente a un *battement tendu devant* en punta, antes de moverla se incrementa la rotación, cuidando la cadera opuesta (microgesto de rotación), se dibuja un arco por el piso, y al pasar por el *ecarté* se vuelve a hacer énfasis en la rotación, y finalmente llega al lado. Regresa a 1.^a posición por arrastre.
2. *Demi-rond de jambe par terre en dehors* (segunda mitad): del lado atrás (*divissé*), posición inicial 1.^a: sale por *battement tendu à la seconde*, hace el gesto de la rotación y se mueve hacia el *ecarté derrière* sin perder la rotación, llega al *derrière* alineando con el talón de la pierna base. Cierra a 1.^a posición.
3. *Demi-rond de jambe par terre en dedans* (primera mitad): de atrás hacia el lado (*divissé*), posición inicial 1.^a: desde el inicio del movimiento con el *battement tendu derrière*, se incrementa el gesto de la rotación del fémur dentro de la cadera, sin perder la rotación de la pierna de apoyo. Pasa por el *ecarté derrière* y con esa rotación llega a *la seconde* y cierra por *battement tendu* a 1.^a posición.
4. *Demi-rond de jambe par terre en dedans* (segunda mitad): del lado hacia adelante (*divissé*), posición inicial 1.^a. La pierna de acción abre por un *battement tendu à la seconde*, hace el gesto de la rotación y se mueve hacia el frente, dibujando el arco en el piso. Se alinea la pierna con el talón de base y regresa a 1.^a posición por *battement tendu*.
5. *Rond de jambe par terre en dehors*: del frente hacia atrás, posición inicial 1.^a. La pierna de trabajo abre al frente a un *battement tendu devant* en punta, antes de moverla se incrementa la rotación, cuidando la cadera opuesta (microgesto de rotación), se dibuja un arco por el piso, y al pasar por el *ecarté* se vuelve a hacer énfasis en la rotación, llega al lado haciendo el gesto de la rotación y se mueve hacia el *ecarté derrière* sin perder la rotación, llega al *derrière* alineando con el talón de la pierna base. Cierra a 1.^a posición.

6. *Rond de jambe par terre en dedans*: de atrás hacia el frente, posición inicial 1.^a. Desde el inicio del movimiento con el *battement tendu derrière*, se incrementa el gesto de la rotación del fémur dentro de la cadera, sin perder la rotación de la pierna de apoyo. Pasa por el *écarté derrière* y con esa rotación llega a *la seconde*, hace el gesto de la rotación y se mueve hacia el frente, dibujando el arco en el piso. Se alinea la pierna con el talón de base y regresa a 1.^a posición por *battement tendu*.

Brazos

Se realiza una preparación de brazos que va de preparatoria a *allongé*, regresa a preparatoria, pasa por 1.^a posición y luego abre a 2.^a posición. El brazo se mantiene fijo en 2.^a posición durante el *rond de jambe*. Posteriormente se pueden colocar en 5.^a posición o trabajarlos con *port de bras*.

Música

- 3/4.
- Primera etapa (*demi-ronds*): 2 tiempos sale, 2 tiempos traslada al lado, 2 tiempos cierra, 2 tiempos espera.
- Segunda etapa (*ronds*): 2 tiempos sale a la dirección, 2 tiempos traslada al lado, 2 tiempos llega a la siguiente dirección, 2 tiempos cierra.
- 1 tiempo sale a la dirección, 1 tiempo traslada al lado, 1 tiempo llega a la siguiente dirección, 1 tiempo cierra.
- 2 tiempos adelante, 2 tiempos llega atrás (haciendo pausa), en el *passé par terre* no se para, pues pasa directo adelante; se hace igual a la inversa. Luego se realiza en 1 tiempo lo mismo.

Relevé

Figura 59. Relevé



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Dorys Orjuela.

Relevé: levantado.

La elevación, o levantamiento del pie, está relacionada con la función de suspender el peso del cuerpo, que será repartido sobre todos los dedos y sus metatarsos, aunque la mitad del peso recaerá en el dedo gordo, la otra mitad se distribuirá sobre los otros dedos. Los dedos estarán estirados, el arco contraído y el talón en su máxima altura; se denominará a esta posición “*relevé en 3/4 de punta*”. El *relevé* está directamente relacionado con el equilibrio, ya que aquí se ajustan todas las fuerzas del cuerpo en un solo punto de apoyo.

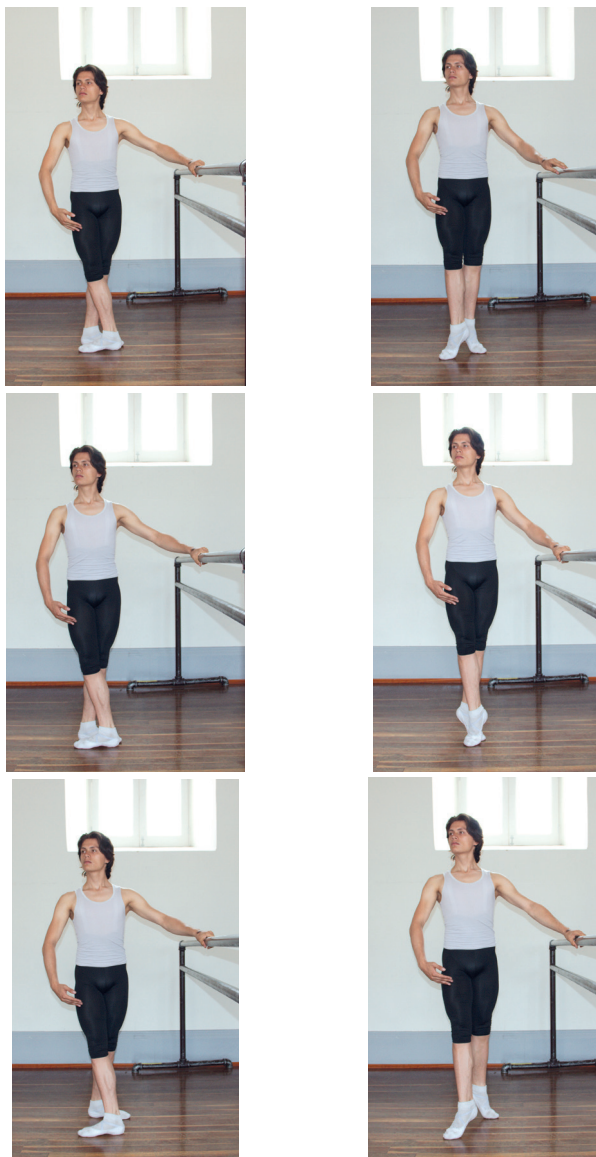
Fortalece las piernas y los pies. Se debe buscar la estabilidad con el *relevé* en ambas piernas para luego pasar a una sola pierna. El torso debe mantenerse colocado sobre las piernas en correcta alineación.

Relevé con demi-plié: es una combinación del *relevé* y el *demi-plié*, en donde se deben ver los dos movimientos claros. Sube a *relevé* y una vez bajan talones y tocan el piso se inicia el *demi-plié*, y cuando estiran piernas del *demi-plié* se puede iniciar la subida al *relevé*. Este movimiento debe ser ligado.

Figura 60. Relevé



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Derick Garzón.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

En 1.^a posición, 2.^a posición, 3.^a posición, 5.^a posición y 4.^a posición.

Brazos

Fijos en 1.^a posición, fijos en las posiciones de brazos en relación con las posiciones de piernas, luego con *port de bras*.

Música

- 2/4 o 4/4.
- 4 tiempos sube, 4 tiempos espera, 4 tiempos baja, 4 tiempos espera.
- 1 tiempo sube, 3 tiempos baja.
- Con *demi-plié*: 1 tiempo sube, 3 tiempos espera, 4 tiempos baja, 4 tiempos *demi-plié*, 4 tiempos estira.

Battement relevé lent

Relevé: levantado; *lent*: lento.

Inicia con un *battement tendu* que se proyecta sin levantarse del piso antes de iniciar la elevación lenta y continuada de la pierna de acción, hasta alcanzar la altura máxima solicitada por el maestro. De igual manera se sostiene el tiempo que se pida y antes de bajar se hace una respiración con la pierna elevándola un poco, para bajar de forma controlada y continua hasta la posición de partida. Es importante cuidar los cuatro puntos del cuerpo y evitar el desplazamiento del torso en sentido contrario a la pierna, que inicialmente se trabajará a 45°, luego a 90° y posteriormente más alto, hasta alcanzar la altura máxima de cada estudiante.

Es un paso que desarrolla elasticidad, flexibilidad, fuerza y resistencia en las piernas. La sensación de elevación de las piernas debe estar relacionada con el máximo alargamiento de estas, para evitar el aumento del volumen.

Es un paso muy utilizado y forma parte del *adagio*, *rond de jambe en l'air*, *grand battement*, entre otras.

Figura 61. *Battement relevé lent*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Brazos

Inicialmente fijos en 1.^a posición, preparatoria y 2.^a posición; después se integran *petit port de bras* y *port de bras* más complejos.

Música

- 2/4 o 3/4.
- 4 tiempos sale el *tendu* y eleva, 4 tiempos espera, 4 tiempos baja y cierra, 4 tiempos espera. Luego se hará en 2 tiempos.

Double battement tendu

Este *battement tendu* sale à la seconde, lentamente baja el talón al piso en 2.^a posición sin acortar la distancia ni trasladarle peso a la pierna de acción. El peso y eje longitudinal se mantienen en la pierna base. Luego regresa el pie de acción a la punta con acento hacia arriba y cierra a la posición de inicio, que puede ser 1.^a o 5.^a posición.

En niveles avanzados se trabaja a 4.^a posición.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Brazos

Inicialmente fijos en 2.^a posición. Posteriormente se pueden combinar con *allongé* y *port de bras*.

Música

- 4/4 o 2/4.
- 2 tiempos abre *tendu*, 2 tiempos baja talón, 1 tiempo sube talón, 1 tiempo espera, 2 tiempos cierra.
- 1 tiempo abre *tendu*, 1 tiempo baja talón, en el “y” sube talón, 1 tiempo espera, 1 tiempo cierra.
- “Y” abre *tendu*, 1 tiempo baja talón, en el “y” sube talón, 1 tiempo cierra.

Battement jeté

Jeté: lanzado.

Tiene como objetivo el estiramiento de las piernas y la automatización del pie (sentido de punteo y flexión de los dedos). Los *battement jeté* son iguales a los *battement tendu* simples, salvo que la pierna sigue su curso en el aire sin tocar el

piso con la punta. Sale por un *battement tendu* que se eleva con energía a 25° de altura por la presión que ejercen los dedos en el piso, la pierna se sostiene arriba en el aire, baja a punta suavemente y cierra por arrastre a la posición de inicio.

Puede ser ejecutado al *relevé* o a *demi-plié*, y la pierna sigue elevando a 25°.

Figura 62. *Battement jeté*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Se enseña en:

- 1.^a posición: *à la seconde—devant y derrière*.
- Se trabaja en 1.^a, 3.^a y 5.^a posición.

Brazos

Inicialmente fijos en 1.^a posición, fijos en preparatoria, fijos en 2.^a y fijos en 5.^a posición. Después se incluyen *port de bras*: medio, completo, *en dehors* y *en dedans*, de acuerdo con el avance de los estudiantes.

Música

- 2/4 o 4/4.
- Sale en 1 tiempo al *battement tendu*, eleva en 1 tiempo, sostiene en 1 tiempo, baja en 1 tiempo y cierra en 4 tiempos.
- Sale en 1 tiempo al *battement jeté*, baja en 1 tiempo y cierra en 2 tiempos.

Battement jeté piqué

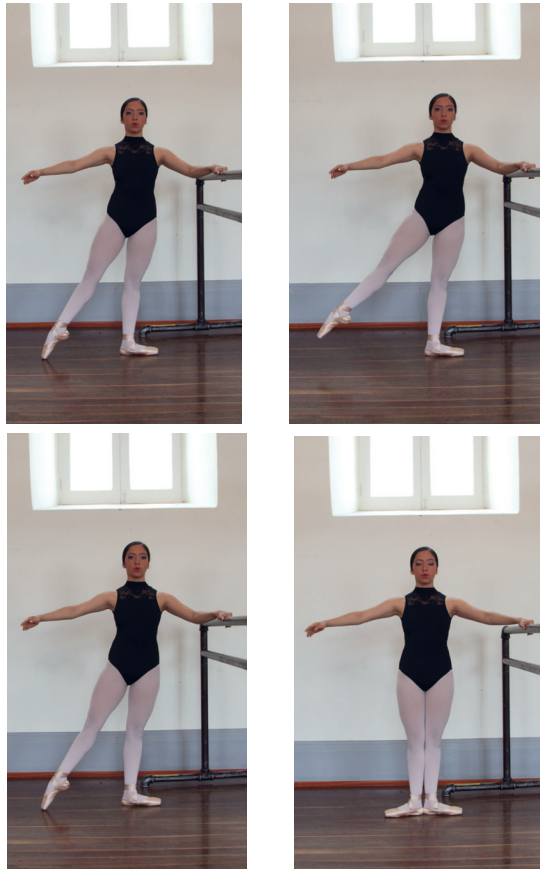
Jeté: lanzado; *piqué*: picado, del verbo *picar*, pinchar, perforar con una punta.

Este movimiento consiste en realizar un *battement jeté* que baja a la posición de *tendu* y sube a la posición del *jeté* nuevamente. Imprime al pie fortaleza, perfecciona el *en dehors*, da ligereza y rapidez a las piernas, desarrollando el control del eje longitudinal del cuerpo. La pierna de acción se mueve independiente del resto del cuerpo; por tanto, no se debe alterar la alineación corporal.

Figura 63. *Battement jeté piqué*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Se enseña en: 1.^a posición: *à la seconde, devant y derrière*.

Se trabaja en 1.^a, 3.^a y 5.^a posición.

Brazos

Inicialmente fijos en 1.^a posición, fijos en preparatoria, fijos en 2.^a y fijos en 5.^a posición. Después se incluyen *port de bras*: medio, completo, *en dehors* y *en dedans*, según el avance de los estudiantes.

Música

- 2/4 o 4/4.
- Sale en 1 tiempo al *battement tendu*, eleva en 1 tiempo, sostiene en 1 tiempo, baja en 1 tiempo y cierra en 4 tiempos.
- Sale en 1 tiempo al *battement jeté*, baja en 1 tiempo y cierra en 2 tiempos.

Rond de jambe en l'air

Significa 'círculo de la pierna en el aire' (*en l'air*). Este es un movimiento circular ejecutado por la pierna mientras que el muslo está fijo a una altura de 45°. Se ejecuta *en dehors* y *en dedans*. Desarrolla fuerza, resistencia y ligereza en las piernas, ayuda a alcanzar movilidad de la rodilla y dinámica activa en la parte baja de la pierna. Perfecciona la rotación de la pierna y el pie.

Es uno de los pasos más difíciles en primer año. Por ello, tiene un ejercicio preparatorio, que consiste en sostener la pierna a 45° y mantener la cadera y el muslo rotado y quieto, mientras la parte baja dobla y estira.

En dehors: desde la pierna al lado a 45°, los dedos del pie entran en línea recta hacia el medio gemelo sin tocarlo, los dedos incrementan su rotación, haciendo que la parte baja de la pierna se mueva hacia el frente, liderado por el talón. El gemelo de la pierna de acción hace el círculo que abre hacia el lado, sin dejar caer la rodilla, llegando a la posición inicial de 45°.

En dedans: desde la pierna al lado a 45°, la parte inferior de la pierna de acción se mueve ligeramente hacia el frente, incrementando su rotación, liderada por el talón y el gemelo. Los dedos llegan a la parte anterior del gemelo de la pierna de apoyo que, sin tocar, van hasta la mitad del gemelo y luego salen en línea recta a los 45° al lado.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.
4. *En dehors* y *en dedans* deben ser enseñados por separado.

Orden de enseñanza

1. Ejercicio preparatorio.
2. *Rond de jambe en l'air en dehors*.
3. *Rond de jambe en l'air en dedans*.

Brazos

Fijos en 2.^a posición durante el *rond de jambe en l'air*.

Música

Ejercicio preparatorio

- 4/4
- Introducción: 4 tiempos *tendu* al lado, 4 tiempos pierna levanta a 45°.
- 4 tiempos doblar pierna desde la rodilla y en línea recta.
- 4 tiempos estirar pierna a 45°.

En dehors y en dedans

- 2/4
- Uno, “y”; dos, doblar pierna y hacer *rond*.
- Uno, “y”; dos, abrir pierna y pausar.

Al final del año:

- Uno, doblar pierna, “y”, hacer *rond*.
- Dos, abrir pierna, “y”, pausa.

Battement fondu

Fondu viene del verbo *fondre*, que significa ‘derretir, fundir’. Es un movimiento suave y flotado. Es uno de los movimientos más importantes de la danza clásica.

Es el paso más importante de la barra, ya que tiene una gran demanda de trabajo muscular, y perfecciona el trabajo de las piernas, espalda y abdomen. Trabaja la coordinación completa de brazo, pierna y cabeza, que sigue la dirección de la pierna de trabajo.

Se caracteriza porque ambas piernas flexionan y estiran al tiempo. Como etapa preparatoria se enseña abriendo a *tendu*.

Se compone de una flexión y una extensión. Su altura es a 45°. Primero se enseña la extensión (salida) y luego la flexión (entrada). El pie en *cou de pied* no se afloja nunca (ni en el *demi-plié* ni al salir).

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Etapas preparatorias:

1. *Cou de pied* con *demi-plié* en 2 tiempos, abre à la *seconde* a *tendu* en 2 tiempos, cierra a 5.^a posición en 2 tiempos y espera 2 tiempos.
2. Inicia con un *battement tendu à la seconde* en 2 tiempos, va a *cou de pied* con *demi-plié* en 2 tiempos, cierra 5.^a posición en 2 tiempos y espera 2 tiempos.

Luego se trabaja en todas las direcciones, luego abriendo al aire a 45°.

Brazos

En las primeras etapas de estudio el brazo va fijo en 2.^a posición. Los movimientos de los brazos deben ser ligados. Luego se integra el *port de bras*.

Música

- 3/4 o 4/4.
- 2 tiempos *cou de pied* con *demi-plié*, 2 tiempos abre y estira las dos piernas.

Battement cou de pied

Cou: cuello; *de pied*: de pie.

Es un movimiento que hace una flexión de la pierna de acción a la altura del cuello del pie o tobillo. La pierna está rotada desde la articulación coxofemoral, con las caderas niveladas, y se perfecciona con la rotación del segmento inferior de la pierna en su conjunto, ya que el músculo gemelo está activamente empujando hacia el frente. El pie siempre está en punta, rotado y en eversión.

Se puede hacer de tres maneras: abrazando el tobillo, o *cou de pied* básico; delante del tobillo, o *cou de pied devant*; o detrás del tobillo, o *cou de pied derrière*.

1. *Cou de pied* básico: es el primero que se enseña, porque da la colocación del pie (eversión) para el *cou de pied devant* y *derrière*.

Se enseña de 3.^a o 5.^a posición de piernas: se despega el talón de piso, se arrastran los dedos hasta colocarlos sobre el tobillo externo. El pie envuelve el tobillo

de la pierna de apoyo donde el talón queda sobre el maléolo interno, el arco del pie abraza el tobillo y los dedos en el maléolo externo. La rodilla va hacia afuera, la pierna rotada, el ángulo entre el muslo y la cadera es obtuso y la cadera no se levanta. La suspensión del cuerpo debe ser notable, el eje longitudinal debe pasar por el centro de la pierna base.

Figura 64. *Battement cou de pied* básico



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

Figura 65. *Battement cou de pied* básico (detalle)



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

Para bajar se despegan los talones, se arrastran los dedos por el piso hasta la posición de partida. Este *cou de pied* solo se trabaja a pie plano. No se hace a *relevé* ni a *demi-plié*.

2. *Cou de pied devant*: mismo procedimiento que el *cou de pied* básico, solo que se ubica el pie frente al tobillo interno de la pierna base. El pie mantiene la eversión y abraza con los dedos el huesito del tobillo o maléolo interno. El talón se mantiene separado de la pierna.

Figura 66. *Battement cou de pied devant*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

3. *Cou de pied derrière*: mismo procedimiento que el *cou de pied* básico, solo que el pie se ubica detrás del tobillo externo de la pierna base. El pie mantiene la eversión, el talón no se separa de la pierna. El maléolo interno de la pierna de acción se encaja en la hendidura que se forma entre el tendón de Aquiles y el maléolo externo.

Figura 67. *Battement cou de pied derrière*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

4. *Cou de pied con demi-plié*: tiene el mismo principio que el *cou de pied devant* o *derrière*, pero se flexionan ambas piernas al tiempo. Cuando es *derrière*, la punta del pie va a tocar el maléolo externo para evitar perder el ángulo del muslo (cuando se hace *plié-relevé* a punta, por la rapidez no se mueve el *cou de pied derrière* de su posición original).
5. *Cou de pied passé*: es un movimiento de paso de una dirección a otra pasando por el *cou de pied*.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Brazos

Brazo hace una respiración al *allongé* de preparatoria en la introducción, brazo va a preparatoria en el *cou de pied* y sube a 1.^a posición, luego abre a 2.^a posición. Cierra pierna a 5.^a posición y brazo baja a preparatoria.

Luego puede ir 5.^a posición y finalmente a 3.^a y 4.^a posición. Generalmente cuando se trabajan en 3.^a de primera, va contrario el brazo de 1.^a posición a la pierna del *cou de pied* (pero no es una regla).

Música

- 3/4 o 4/4.
- Se hace el movimiento en 8 tiempos, sostiene en 8 tiempos, baja en 8 tiempos y espera 8 tiempos.
- Luego, todo en 4 tiempos y en 2 tiempos.

Petit battement

Petit: pequeño *battement* sobre el tobillo de la pierna de apoyo.

Son pequeños golpes sobre el cuello del pie que manejan de forma pura al *cou de pied*. Va cambiando de un *cou de pied devant* o básico a un *cou de pied derrière* por medio de un movimiento flexionado de la pierna de acción. Aporta agilidad, rapidez, fuerza y resistencia a la articulación coxofemoral. Perfecciona el sentido de flexión de la articulación de la rodilla.

El movimiento tiene una preparación (1 tiempo brazo sube a 1.^a posición, 1 tiempo espera, 1 tiempo brazo y pierna abren a 2.^a posición, 1 tiempo pierna va a *cou de pied*).

Durante la ejecución del movimiento la pierna de acción no se estira, solo abre al lado para volver a la posición de *cou de pied*. La región coxofemoral se mantiene fija a través de los músculos que la rodean. Solo la parte inferior de la pierna se mueve desde la articulación de la rodilla, abriendo libremente hacia el lado, hasta la mitad de la distancia de la posición estirada (quedando perpendicular al piso), para regresar a la posición *cou de pied*. Los *cou de pied* se alternan.

Figura 68. *Petit battement*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

Primera etapa

- *Petit battement* según escuela rusa: la posición inicial para hacer *petit battement* es el *cou de pied* básico y luego se hace el *cou de pied derrière*. El movimiento inicia y termina en el mismo lugar. Se alternan los dos *cou de pied*.

Segunda etapa

- *Petit battement* según escuela cubana: se enseña continuo, realiza *cou de pied devant*, abre pierna perpendicular con el piso y cierra a *cou de pied derrière* (tocando con los dedos el maléolo externo, quedando el pie muy similar al *cou de pied* básico) y se continúa.

Brazos

Inicialmente fijos en 1.^a posición, preparatoria y 2.^a posición, después se integran *petit port de bras* y *port de bras* más complejos como de besito.

Música

- 2/4.
- *Cou de pied* en 1 tiempo, abertura perpendicular al lado en 1 tiempo, *cou de pied* en 1 tiempo, abertura perpendicular al lado en 1 tiempo, y se repite.

Battement frappé

Frappé: golpeado.

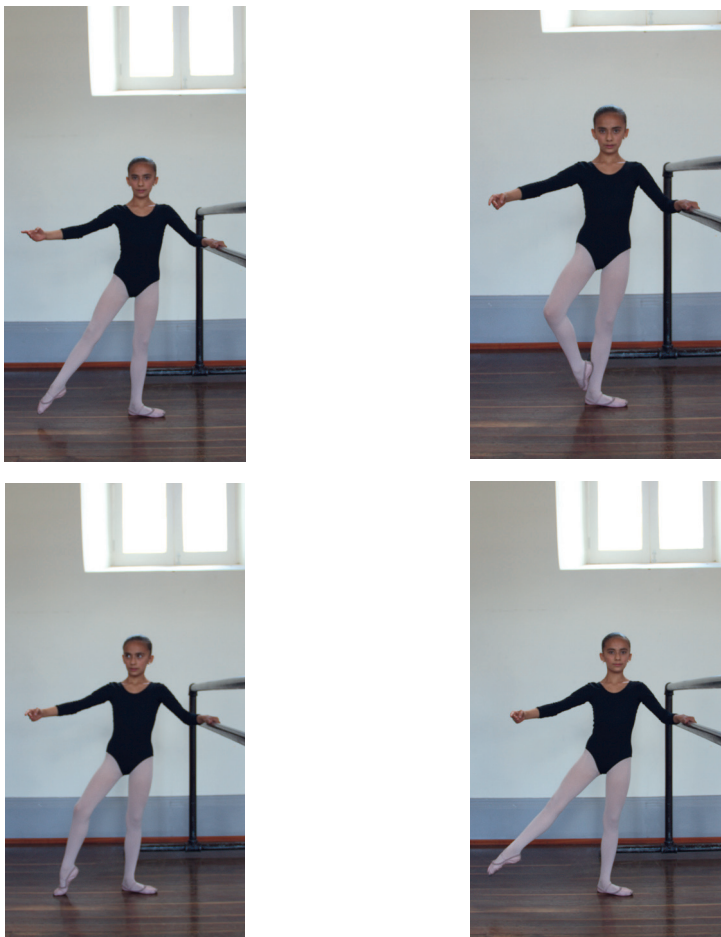
Es un movimiento de ataque en pie y rodilla que desarrolla fuerza en las piernas, agilidad y claridad del movimiento. Se compone de una flexión (*cou de pied*) y una extensión (*battement tendu* o *jeté*). Se puede hacer a punta (*à terre*) o *en l'air*. *À terre* exige mayor control durante el recorrido.

- *Devant*: se puede hacer de *cou de pied devant* o básico.
- *Derrière*: se hace de *cou de pied derrière*.
- *À la seconde*: de forma continuada de *cou de pied devant* o básico y *cou de pied derrière*.

El acento es afuera, pero tiene una ligera parada en el *cou de pied*.

Se realiza una preparación donde la pierna de acción abre *à la seconde*. Con un movimiento firme y seco, la pierna llega al *cou de pied* básico y de ahí abre a la dirección con un movimiento seco y preciso.

Figura 69. *Battement frappé*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Orden de enseñanza

1. *À la seconde.*
2. *Devant.*

3. *Derrière.*

Primero se enseña la salida y cierra. Después se enseña la entrada. Luego se combinan.

Frappé simple à terre, desde *cou de pied* básico para abrir *devant* y *à la seconde* y de *cou de pied derrière* para abrir *derrière* y *à la seconde* de regreso. De *cou de pied* básico el talón empuja hacia adelante y sale rozando el piso, flexionando las falanges distales (solo la yema de los dedos, no hay media punta), hasta estirar al piso, y después de mitad de año a 25° de altura. En el *derrière* inicia la rodilla empujando hacia atrás.

Brazos

Inicialmente fijos, después se integran *petit port de bras* y *port de bras* más complejos.

Música

- 2/4.
- Preparación *battement tendu à la seconde* en 2 tiempos, en 1 tiempo llega al *cou de pied* y espera 1 tiempo; en 2 tiempos sale.

Double battement frappé

El *doublé battement frappé* es una versión más compleja del *battement frappé* que trabaja el pie, los dedos y la rodilla (flexiona y extiende las articulaciones), para lograr movimientos más ligeros y dinámicos. Se ejecuta con dos golpes; el primer golpe va a *cou de pied* con fuerza y hace que rebote, para golpear de nuevo en el otro *cou de pied* y luego abrir la pierna con acento. Se ejecuta en todas las direcciones y con varias combinaciones. El torso permanece alargado, pierna de apoyo estirada y rotada. Los dobles *battement frappé* buscan agilidad y extraordinario control para la extensión y flexión de la articulación coxofemoral. Los estudiantes deben conocer previamente el *petit battement*. Al realizarlo *à la seconde* seguido, siempre se intercala. Se deben ver claramente los dos *cou de pied* antes de estirar.

- 1.^a forma de ejecución: por *cou de pied devant* y *derrière*.
- 2.^a forma de ejecución: por *cou de pied* básico y *derrière*.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Orden de enseñanza

Se realiza en la introducción una preparación con la pierna de acción que abre à *la seconde*.

1. *À la seconde*
 - a. Hacia el lado (golpe atrás y al frente).
 - b. Hacia el lado (golpe al frente y atrás).
2. *Devant*
 - a. Hacia el frente (golpe atrás y al frente).
3. *Derrière*
 - a. Hacia atrás (golpe al frente y atrás).

Al inicio se trabaja al piso, posteriormente a 30° de altura.

Brazos

Inicialmente fijos en 2.^a posición, después se integran *petit port de bras* y *port de bras* más complejos.

Música

- 2/4.
- En la introducción o preparación, la pierna abre a un *battement tendu jeté à la seconde*.
- En 1 tiempo cierra a *cou de pied derrière*, 1 tiempo *cou de pied devant* (o básico), 1 tiempo abre y 1 tiempo espera.

Battement soutenu

Soutenu viene del verbo francés *soutenir* (sostener, soportar). Es un movimiento de carácter fuerte e ininterrumpido. Es un paso que desarrolla coordinación en el trabajo de las piernas, pies, brazos y cabeza, ejercita el dominio del eje longitudinal y perfecciona el trabajo muscular de las piernas. Tiene una serie de variantes que lo van complejizando. Se caracteriza por ser un paso ligado.

Inicialmente se enseñará el *plié soutenu* como ejercicio que permite al estudiante familiarizarse con la coordinación que exige el *battement soutenu*.

Ejercicio preparatorio

Plié soutenu

Es un ejercicio preparatorio para el *battement soutenu*. Se trabaja según el siguiente orden de estudio:

1. Frente a la barra, para hacerlo *à la seconde, devant y derrière*.
2. Una mano a la barra, para hacerlo *devant, à la seconde y derrière*.
3. En el centro en todas las direcciones, *en face*.

Se enseña de 1.^a posición de piernas, luego puede ser ejecutado de 5.^a posición. Se realiza *demi-plié* en 1.^a posición y desliza a *battement tendu à la seconde*, posteriormente la pierna de acción retorna a 1.^a posición, mientras que la pierna de apoyo se estira. Durante el movimiento el torso se mantiene sobre la pierna de apoyo, lo cual genera un desarrollo elevado de fuerza en la pierna de apoyo. Es importante mantener las caderas derechas, y niveladas para así mantener también el trabajo rotatorio de ambas piernas. Estos movimientos luego se encontrarán en partes de algunos saltos, como el *pas assemblé*, el *pas glissade*, entre otros, cuando la pierna de apoyo está activamente involucrada en el despegue del salto.

Estudio musical del ejercicio: acorde de 4/4 o cuatro acordes de 3/4:

- Posición inicial: frente a la barra, piernas en 1.^a posición.
- Uno: *demi-plié* en primera posición.
- Dos: la pierna de trabajo a través del piso y estirada llega a un *battement tendu à la seconde* con los dedos al piso.
- Tres y cuatro: regresan del *demi-plié* y el *tendu* las piernas a 1.^a posición.

Figura 70. *Plié soutenu*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Battement soutenu

En *battement soutenu* la pierna de acción realiza un *cou de pied*, mientras que la pierna de apoyo se mantiene estirada, para luego hacer *demi-plié* y, al tiempo, abrir o desarrollar la pierna de trabajo hacia cualquier dirección. La pierna de apoyo estira y la de acción cierra a 5.^a posición al mismo tiempo.

Figura 71. *Battement soutenu*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Orden de enseñanza

Posición inicial 5.^a posición de piernas, realiza *cou de pied devant* (brazo a 1.^a posición); hace *demi-plié* con la pierna de apoyo mientras la pierna de acción se estira colocando dedos al piso (brazo abre a 2.^a posición); pierna de apoyo estira y pierna de acción regresa y cierran a 5.^a posición al tiempo (brazo a *allongé* de 2.^a y cierra a preparatoria).

Se trabaja inicialmente con *tendu* al piso, luego a 45° de altura. A pie plano y a *relevé*.

Brazos

Como se describió en el orden de enseñanza; posteriormente, con *port de bras* más complejos.

Música

- 3/4 o 4/4.
- En el “y” la pierna derecha va a *cou de pied*, el brazo sube a 1.^a posición y la cabeza se asoma a la palma de la mano.

- Uno: se ejecuta el *demi-plié* en la pierna de apoyo, la pierna de trabajo se desarrolla a la dirección, manteniendo la rotación, mientras que el brazo abre a 2.^a posición y la cabeza sigue el brazo.
- Dos: la pierna de apoyo profundiza el *demi-plié*, la pierna de trabajo se estira hacia la dirección, dedos tocan el piso, se mantiene la posición de brazo y cabeza. En “y” el brazo hace *allongé* de 2.^a posición, la cabeza mira la mano.
- Tres y cuatro: la pierna de apoyo se estira y las piernas cierran a 5.^a posición para que el brazo vuelva a preparatoria.

Battement balloné

Balloné: globo.

Es un paso que desarrolla ligereza en las piernas y el pie, su ejecución es a la inversa del *frappé*. La pierna de acción sale por un *battement tendu jeté*, que regresa por arrastre de los dedos con empeine apuntado a la posición de *cou de pied*, ya sea *devant* o *derrière*:

- *Devant* regresa a *cou de pied devant*.
- *À la seconde*, a *cou de pied derrière*.
- *Derrière*, a *cou de pied derrière*.
- *À la seconde*, a *cou de pied devant*.

Figura 72. *Battement balloné*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Orden de enseñanza

1. *À la seconde.*
2. *Devant.*
3. *Derrière.*

Brazos

Brazos fijos en 2.^a posición, con cabeza de acuerdo con la dirección de la pierna. Posteriormente, brazo puede cerrar de 2.^a a 1.^a posición.

Música

- 4/4.
- 2 tiempos *battement tendu jeté*, 2 tiempos *battement balloné*, 2 tiempos cierra 5.^a posición, 2 tiempos espera. Posteriormente, se hará en 1 tiempo cada movimiento.

Passé

Passé: pasado. Participio pasado usado como sustantivo masculino, viene del verbo *passer* (pasar), desplazar por medio de un movimiento continuo. Movimiento en el que el pie sube hasta la rodilla y vuelve a bajar sin detenerse, o movimiento donde la pierna pasa de atrás (4.^a) adelante por una primera posición (Lebourges, 2007, p. 27).

El *passé* es un movimiento de la pierna de acción que se desliza hacia arriba a través del rozamiento de la pierna de apoyo, hasta alcanzar un ángulo de 90° entre el muslo y el torso. Se puede realizar *devant* y *derrière*.

Es un ejercicio que desarrolla rotación, extensión y fuerza de los muslos, así como elasticidad en los pies. Perfecciona el control del eje longitudinal y el control del manejo del peso del cuerpo. Prepara para *pirouettes* y saltos.

Devant: el movimiento inicia en 5.^a posición, va al *cou de pied devant* con la rodilla rotada, el pie apuntado y en eversión. Se desliza por el centro de la pierna de apoyo hasta que los dedos toquen encima de la rótula, la rodilla mantiene la rotación y el muslo un ángulo de 90° en relación con el torso.

Figura 73. *Passé devant*



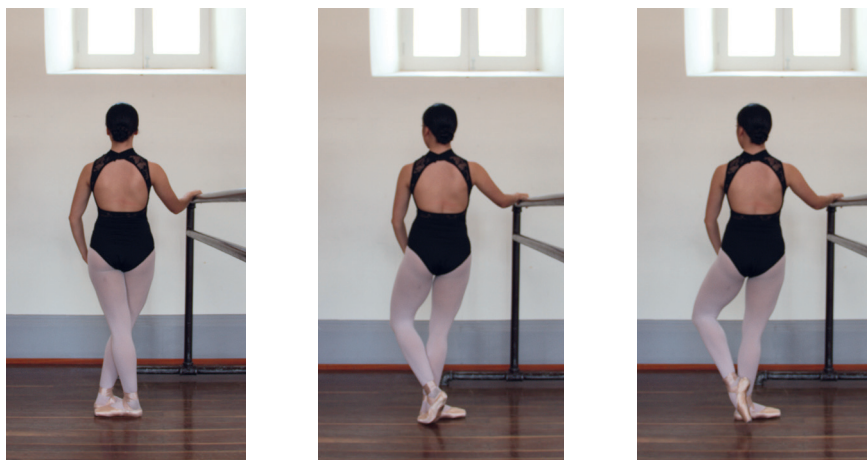
Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

Derrière: el movimiento es similar, pasando por un *cou de pied derrière* y llegando a tocar detrás de la rodilla.

Figura 74. *Passé derrière*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Retiré passé: es un movimiento de transición para cambiar la pierna de acción de una dirección a otra, donde los dedos rozan la pierna de apoyo a la altura de la rodilla y continúa el movimiento de la pierna, ya sea para desarrollarla a alguna dirección o para cerrarla.

Figura 75. *Retiré passé*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón.

Orden de enseñanza

1. *Devant.*
2. *Derrière.*
3. *Retiré passé.*

Brazos

El brazo hace una respiración al *allongé* de preparatoria en la introducción, brazo cierra a preparatoria en el *cou de pied*, brazo sube a 1.^a posición con el *passé* a 90°.

Música

- 4/4.
- 4 tiempos *cou de pied*, 4 tiempos sube a 90° tocando el huequito de la rodilla, 4 tiempos retorna a *cou de pied*, 4 tiempos cierra a 5.^a posición.

Attitude

Attitude: actitud, posición, postura.

Posición donde la pierna de acción se flexiona en el aire, formando un ángulo recto entre el muslo y la pantorrilla (90°) y también en relación del torso con el muslo. Es un paso que se puede realizar en la barra y en el centro.

À la *seconde* y *devant*: el pie queda más elevado que la rodilla, el talón busca quedar por delante de la pierna y la rodilla por detrás cuando es al lado. Cuando es delante, el pie busca la altura de la rodilla.

- *Derrière*: el pie queda en el mismo nivel que la rodilla, cruzado.
- En el *développé*, el movimiento intermedio entre el *battement retiré* y la pierna estirada es un *attitude*.

Es un paso de gran estética y se puede hacer con *demi-plié*, *relevé*, *promenade*, giros y saltos.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. Con una mano a la barra.
3. En el centro del salón (*en face*, *croisé* y *effacé*).

Orden de enseñanza

1. *Á la seconde* (frente a la barra).
2. *Devant* (con una mano a la barra).
3. *Derrière* (frente a la barra).

Brazos

Inicialmente en primera posición, luego en 2.^a posición.

Música

- 3/4 o 4/4.
- 4 tiempos *battement retiré* a 90°, 4 tiempos abre a la dirección, 2 tiempos espera, 2 tiempos estira y 4 tiempos baja y cierra.

Battement développé

Battement développé viene del verbo francés *developper* (desarrollar o expandir).

La pierna de acción desde la 5.^a posición realiza un *battement retiré* que luego abre a alguna dirección a una altura de 90°.

- *Á la seconde*: abre pierna, manteniendo la rotación, las caderas niveladas, pierna alargada y separada de la cadera.
- *Derrière*: la pierna se abre cruzada con el hombro contrario. El torso va levemente hacia el frente y hacia arriba desde la cintura, el estómago empuja hacia adentro y arriba.
- *Devant*: inicia el movimiento la parte inferior de la pierna, liderándolo desde el talón, cuidando que la cadera no se vaya hacia el frente.

Figura 76. *Battement développé*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra, *à la seconde*.
 - a. A lo largo del borde delantero de la pierna de apoyo (es decir, 5.^a posición al frente).
 - b. A lo largo del borde trasero de la pierna de apoyo (es decir, 5.^a posición atrás).
2. Frente a la barra, *derrière*.
3. Una mano a la barra, *devant, à la seconde y derrière*.
4. En el centro en todas las direcciones a partir del segundo año.

Brazos

Brazo a 2.^a posición inicialmente, luego se integran *petit port de bras* en coordinación con la pierna, teniendo en cuenta que cada vez que la pierna llega al *battement retiré* a 90°, el brazo llega a 1.^a posición.

Música

- 3/4 o 4/4.
- Primer tiempo, *cou de pied*; segundo tiempo, sube; tercer tiempo, *battement retiré* a 90°; cuarto tiempo, *attitude*; quinto tiempo, estira; sexto, séptimo y octavo tiempos, sostiene, baja y cierra en 4 tiempos y 4 tiempos espera.

Pas de bourrée

Bourrée: danza popular francesa de la región de Auvernia que se bailaba alrededor de un haz de leña (*bourrée*). En su forma primitiva es un baile rústico en el que los campesinos marcaban el compás con los suecos. Se bailó en la corte de Margarita de Valois y su prestigio duró hasta finales del reinado de Luis XIII (Lebourges, 2007).

Este paso se compone de una combinación de *cou de pied* con *demi-plié* y *piqué* a *cou de pied*. En el primer y segundo tiempo se efectúan los *piqués* y en el tercero y cuarto el *cou de pied* con *demi-plié*.

Se realiza *en dehors* y *en dedans*.

En dehors

Se inicia en 5.^a posición en *croisé* con pierna derecha al frente. En la introducción se realiza el *cou de pied* con *demi-plié* con pierna izquierda y brazos en tercera de primera con brazo derecho en primera posición y cabeza hacia la diagonal derecha. La pierna izquierda que está en *cou de pied* con *demi-plié* pisa en el lugar de la pierna de apoyo a un *relevé* y la pierna derecha llega a *cou de pied devant*, quedando *en face*, y brazos se encuentran en 1.^a posición. La pierna derecha abre al lado a una distancia de 2.^a posición y asume el peso picando y la pierna izquierda llega a *cou de pied devant*, los brazos se mantienen en 1.^a posición. Del *cou de pied devant* baja esta pierna a *demi-plié* y la pierna derecha llega a *cou de pied* con *demi-plié*, quedando en el otro *croisé*, brazos abren a tercera posición con brazo izquierdo en 1.^a posición y cabeza a la diagonal izquierda.

En dedans

Se inicia en 5.^a posición en *croisé* con pierna derecha al frente. En la introducción se realiza el *cou de pied* con *demi-plié* con pierna derecha y brazos en tercera de primera con brazo derecho en primera posición y cabeza hacia la diagonal derecha.

La pierna derecha que está en *cou de pied* con *demi-plié* pisa en el lugar de la pierna de apoyo a un *relevé* y la pierna izquierda llega a *cou de pied derrière*, quedando en *face*, y brazos se encuentran en 1.^a posición. La pierna izquierda abre al lado a una distancia de 2.^a posición y asume el peso picando y la pierna derecha llega a *cou de pied derrière*, los brazos se mantienen en 1.^a posición. Del *cou de pied derrière* baja esta pierna a *demi-plié* y la pierna izquierda llega a *cou de pied* con *demi-plié*, quedando en el otro *croisé*, brazos abren a tercera posición con brazo izquierdo en 1.^a posición y cabeza a la diagonal izquierda.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. En el centro del salón.

Brazos

Como se describen en la ejecución del paso.

Música (estacato)

- 4/4 y 3/4.
- Introducción 2 tiempos: *demi-plié* y *cou de pied*.
- Uno: pisa a *relevé* la pierna del *cou de pied* y la de apoyo sube a *cou de pied*.
- Dos: pierna del *cou de pied* transfiere el peso pisando a *relevé* y la otra llega a *cou de pied*.
- Tres: pierna en *cou de pied* baja a *demi-plié* y la otra llega a *cou de pied*.
- Cuatro: sostiene la posición para luego iniciar con la otra pierna.

Grand battement jeté

Grand: en español significa 'grande'; *jeté*: del verbo francés *jeter* (lanzar).

Se caracteriza por ejecutarse con un arrastre y un lanzamiento de la pierna de acción hasta subir a 90° o más alto. Es un ejercicio que entrena una mayor libertad en el lanzamiento de las piernas, logrando perfeccionar la colocación de la espalda y las caderas. Como demanda mucha fuerza y resistencia física, requiere de un precalentamiento muscular y articular. Aporta flexibilidad, elasticidad, rotación y equilibrio. Se estudia desde 1.^a y 5.^a posición de piernas.

De 5.^a posición sube del *battement tendu* con lanzamiento a una altura de 45°, baja con una resistencia de resorte, controlado, cuidando la colocación del torso;

las piernas estiradas y la pierna base o de apoyo no puede ceder. Se ejecuta en todas las direcciones. Posteriormente se incrementa la altura.

Figura 77. *Grand battement jeté*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra: *à la seconde* y *derrière* de 1.^a y 5.^a posición.
2. Con una mano a la barra: *devant*, *à la seconde* y *derrière* de 1.^a y 5.^a posición.
3. En el centro: de 1.^a y 5.^a posición en todas las direcciones.

Orden de enseñanza

1. *À la seconde.*
2. *Devant.*
3. *Derrière.*

Brazos

Inicialmente los brazos estarán fijos en 2.^a posición y la cabeza irá a la diagonal, de acuerdo con la dirección de la pierna de acción (*devant* o *derrière*) y *en face* cuando sube *à la seconde*. Los brazos, la cabeza y el torso asumen sus posiciones de acuerdo con la dirección de la pierna de acción. Estos brazos deben haberse trabajado desde el *battement relevé lent*.

Música

- 4/4.
- Primer semestre: 1 tiempo arrastra y sube a 90°, 1 tiempo lentamente lleva pierna abajo a tendu, 1 tiempo cierra a posición de inicio, 1 tiempo espera.
- Segundo semestre: 1 tiempo arrastra y sube pierna a 90° o más alto, 1 tiempo cierra pierna a través del tendu a la posición de inicio.

Port de bras

Port de bras: porte o disposición de los brazos.

Son los movimientos de los brazos hechos con porte y elegancia (Lebourges, 2007, p. 28), que permiten obtener la línea correcta, la armonía y la gracia. También desarrollan la coordinación de brazos con cabeza y piernas. Los brazos deben ser suavemente redondeados, de modo que las puntas de los codos sean imperceptibles; las manos deben ser simples, gráciles, nunca tensas y abiertas. El término *port de bras* se usa para designar en general los movimientos de los brazos, pero también las secuencias de brazos establecidas en la escuela rusa.

Etapas de enseñanza

Centro

Primer port de bras

Se enseña desde 5.^a posición en *croisé*, derecha adelante. El movimiento de los brazos será continuo, pasando por cada una de las posiciones de brazos correspondientes.

En la introducción se realiza un *allongé* de preparatoria y regresa.

Los brazos suben a 1.^a posición, cabeza inclinada levemente hacia el hombro izquierdo y ojos miran las manos. Brazos continúan a 5.^a posición, cabeza gira hacia la derecha, elevándose levemente, los ojos miran hacia el antebrazo derecho. Desde las falanges distales los brazos inician el movimiento de apertura por los lados hacia la 2.^a posición, ojos siguen la mano derecha. Brazos giran a posición *allongé* de 2.^a, codos se suavizan lentamente y brazos bajan suavemente a preparatoria.

Posteriormente, el movimiento se realiza por el lado izquierdo.

Figura 78. Primer *port de bras*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelos Divali López y Vivian Reina.

Segundo port de bras

Se enseña desde 5.^a posición en *croisé*, derecha adelante. El movimiento de los brazos será continuo, pasando por cada una de las posiciones de brazos correspondientes.

En la introducción se realiza un *allongé* de preparatoria y regresa, brazos suben a 1.^a posición y abren a 3.^a posición con brazo izquierdo en 5.^a y derecho en 2.^a, la cabeza gira hacia el lado derecho, los ojos siguen el movimiento de la mano derecha.

El brazo izquierdo desde las falanges distales inicia el movimiento de apertura por el lado hacia la 2.^a posición, cabeza gira hacia el lado izquierdo y ojos buscan la mano izquierda. El brazo derecho se eleva a la 5.^a posición y el izquierdo hace *allongé* de 2.^a posición y empieza a bajar por el lado hacia un *bras bas* de 1.^a posición, mirada sigue la mano izquierda con cabeza levemente inclinada y hacia la derecha. El brazo derecho baja y el izquierdo sube hasta encontrarse en 1.^a posición, cabeza se inclina hacia la izquierda y ojos miran las manos. Brazos abren a 3.^a posición, elevando el izquierdo a 5.^a posición y abriendo el derecho a 2.^a posición, cabeza gira hacia la derecha, llegando a la posición de inicio. Aquí concluye el ejercicio. Se concluye abriendo brazo en 5.^a posición a 2.^a posición y desde ahí realiza un *allongé* de 2.^a posición y ambos brazos bajan a preparatoria.

Se realiza todo por el lado izquierdo.

Figura 79. Segundo *port de bras*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelos Divali López y Vivian Reina.

Tercer port de bras

Se enseña desde 5.^a posición en *croisé*, derecha adelante. El movimiento de los brazos será continuo, pasando por cada una de las posiciones de brazos correspondientes.

En la introducción se realiza un *allongé* de preparatoria y regresa, brazos suben a 1.^a posición y abren a 2.^a posición, cabeza gira hacia la derecha con ojos siguiendo la mano derecha. Se incrementa el alargamiento del torso y brazos hacen *allongé* de 2.^a posición, e inicia la flexión del torso hacia delante (*souplesse*), brazos se encuentran en 1.^a posición cuando se realiza media flexión o mesita. Cuando se realiza la flexión completa, los brazos llegaran a la 5.^a posición. Desde la flexión se incrementa el alargamiento del torso e inicia el retorno a la posición inicial, con brazo en 5.^a posición y cabeza mirando hacia la derecha.

Se alarga el torso desde la región pélvica y los hombros inician la flexión hacia atrás (*cambré*), y continúa el resto de la espalda hasta la zona lumbar, brazos mantienen la 5.^a posición sin cubrir la cara, que sigue mirando hacia la derecha. El torso inicia su retorno desde los hombros y gradualmente el brazo irá abriendo a 2.^a posición, el cual llegará al mismo tiempo que el torso. Se concluye con *allongé* de 2.^a posición y bajan brazos a preparatoria.

El ejercicio se realiza por el lado izquierdo.

Música

- 3/4.
- 4 tiempos para llegar a cada posición, posteriormente en 2 tiempos.

Temps lié

Temps: tiempo; *lié*: ligado.

Cultiva la coordinación del movimiento y ayuda a desarrollar la sensación de bailar. Se enseña *temps lié en avant* y *temps lié en arrière*.

Es un paso que se enseña solo en el centro. Ejercita el dominio del eje perpendicular y logra el dominio de la coordinación de piernas, brazos y cabeza. Desarrolla el sentido del manejo espacial, ya que maneja varios puntos del diagrama de escena.

Tiene como objetivos:

- Aprender el sentido del en avant y el en arrière, determinando un movimiento en su plenitud al desplazar el cuerpo con piernas en l'air.
- Lograr la sensación de empuje, al trasladar el peso del cuerpo de una pierna a otra y de un paso a otro, desarrollando, con este paso, la sensación de desplazamiento de las piernas y de los grandes pesos.

Este paso puede trabajarse solo o dentro de otro ejercicio.

Etapas de enseñanza

En el centro

En avant

Posición inicial: 5.^a posición *croisé*, pierna derecha al frente.

En la introducción, realiza un *allongé* de preparatoria. *Demi-plié* en 5.^a posición con brazos a preparatoria y cabeza mira las manos, con una leve inclinación hacia la izquierda.

Sale un *battement tendu devant* con pierna derecha (hacia el punto 8), brazos suben a 1.^a posición, ojos miran manos.

Con la pierna extendida apoya el pie derecho, el cual asume el peso, y llega a la pose *croisé derrière* con brazos en 3.^a posición, cabeza mira a la derecha.

La pierna izquierda se cierra a 5.^a posición, los brazos y la cabeza mantienen la *posé* de *croissé*.

Demi-plié en 5.^a posición girando *en face*, brazos bajan a 3.^a de 1.^a (el brazo derecho se mantiene en 2.^a posición, el izquierdo baja a 1.^a posición).

Battement tendu con la pierna derecha à la seconde, brazo izquierdo abre a 2.^a posición, cabeza se gira hacia la izquierda y, manteniendo la posición, realiza en bloque un leve giro al *écarté derrière*.

El pie derecho se alarga y se apoya en el piso, pierna izquierda se estira, dejando los dedos del pie casi tocando el piso (*tendu* escasamente levantado del piso), la posición de los brazos y la inclinación de la cabeza se mantienen en posición *écarté devant*.

La pierna izquierda cierra a 5.^a posición al frente, y los brazos bajan a la posición de preparatoria, concluyendo en *croisé* con la pierna izquierda adelante.

En arrière

Posición inicial: 5.^a posición *croisé*, pierna derecha al frente.

En la introducción realiza un *allongé* de preparatoria. *Demi-plié* en 5.^a posición con brazos a preparatoria y cabeza mira las manos, con una leve inclinación hacia la izquierda.

Sale un *battement tendu derrière* con pierna izquierda (hacia el punto 4), brazos suben a 1.^a posición, ojos miran manos.

Con la pierna extendida apoya el pie izquierdo, el cual asume el peso y llega a la pose *croisé devant* con brazos en 3.^a posición, cabeza mira a la derecha.

La pierna derecha se cierra a 5.^a posición, los brazos y la cabeza mantienen la *posé de croisé*.

Demi-plié en 5.^a posición girando *en face*, brazos bajan a 3.^a de 1.^a (el brazo derecho se mantiene en 2.^a posición, el izquierdo baja a 1.^a posición).

Battement tendu con la pierna izquierda à la seconde, brazo izquierdo abre a 2.^a posición, cabeza se gira hacia la izquierda y, manteniendo la posición, realiza en bloque un leve giro al *écarté devant*.

El pie izquierdo se alarga y se apoya en el piso, la pierna derecha se estira, dejando los dedos del pie casi tocando el piso (*tendu* escasamente levantado del piso), la posición de los brazos y la inclinación de la cabeza se mantienen en posición *écarté derrière*.

La pierna derecha cierra a 5.^a posición atrás, y los brazos bajan a la posición de preparatoria, concluyendo en *croisé* con la pierna izquierda adelante.

Brazos

Como se describió en el ejercicio.

Música

- 4/4.
- 4 tiempos para cada movimiento, posteriormente se realizará a 2 tiempos y a 1 tiempo.

Arabesque

La palabra viene de ‘arabesco’: ornamentación en el dibujo o la arquitectura, propia de los árabes.

Es una pose donde se extiende y eleva la pierna hacia atrás, con la rodilla estirada. Se usa en los *adagios* y pasos con piernas *en l’air*. Se puede trabajar con *promenade*, giros y saltos. Se usa como paso preparatorio o de finalización de otros pasos.

En *arabesque* el torso empuja hacia arriba, los hombros permanecen nivelados, están abiertos y hacia abajo, trabajando desde los músculos de la espalda. Los brazos en *allongé* están localizados a un solo nivel, el brazo que está dirigido hacia el frente se mantiene en una línea recta y el brazo, que es abierto a la 2.^a posición, continúa la línea del hombro (al bajar el hombro, se alinea el brazo y se ve la clavícula). Las manos están giradas con la palma mirando hacia abajo, continuando la línea de los brazos con codos suaves.

Etapas de enseñanza

1. En el centro.
2. Como etapa preparatoria, los arabesques se enseñarán al *battement tendu*, y una vez que el estudiante comprenda la colocación de los brazos, la cabeza y su relación con las piernas, se enseñará el *arabesque* con la pierna *en l’air*.

Primer arabesque

5.^a posición en *effacé*.

Brazos: brazo de la pierna de apoyo estirado hacia adelante, buscando la altura de la nariz con la mano, brazo de la pierna de acción estirado hacia el lado en línea descendente y ligeramente detrás del hombro (línea en diagonal descendente entre ambos brazos). La cabeza mira hacia el frente y ligeramente inclinada hacia el dedo meñique de la mano. Hombros de frente. La pierna de atrás sale por *tendu* y eleva a 45° inicialmente.

Figura 80. Primer *arabesque*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Segundo arabesque

5.^a posición en *effacé*.

Brazos: brazo de la pierna de acción estirado hacia adelante, buscando la altura de la nariz con la mano, brazo de la pierna de apoyo estirado hacia el lado en línea descendente y ligeramente detrás del hombro (línea en diagonal descendente entre ambos brazos). Cabeza mira hacia el frente y ligeramente inclinada hacia el dedo meñique de la mano. Hombros de frente. La pierna de atrás sale por *tendu* y eleva a 45° inicialmente.

Figura 81. Segundo *arabesque*.



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Divali López.

Brazos

Los brazos están en 3.^a de primera en *allongé*.

Música

- 4/4.

Sauté

Sauté: saltado.

Es el primer salto que se enseña. Es un salto que se ejecuta en el mismo lugar. Se debe trabajar un buen *demi-plié* antes de saltar, donde los talones empujan el piso sin separarse de él, piernas rotadas y el torso alargado. Los pies serán lo último que se separa del piso en el momento de la elevación, en este orden: talón, arco, metatarso y dedos, de tal manera que la punta de los dedos va a buscar el lugar que ocupaba el talón. Las piernas estiran totalmente en el aire, caderas y torso encima de ellas, glúteos hacia arriba y hombros hacia abajo. Al caer se amortigua el salto, apoyando primero los dedos, planta y talón, para continuar con la flexión del *demi-plié*. Los brazos están en posición preparatoria sin tensiones y cabeza mirando *en face*.

En el *sauté* se entrena la sensación de empuje al piso, el ritmo muscular con ambas piernas y la amortiguación al caer.

Se trabaja rápido para desarrollar la mecánica del pie sin profundizar el *demi-plié*. También se trabaja lento para desarrollar el ritmo muscular y la profundidad del *demi-plié*.

Los hombres se entrenan saltando más lento para desarrollar mayor altura y suspensión en el aire.

Figura 82. *Sauté*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Mirayelet Herrera.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. En el centro.

En 1.^a posición, 2.^a posición y 5.^a posición.

Brazos

Brazos fijos en preparatoria sin ninguna tensión.

Música

- 2/4 y 4/4.
- Rápido: 8 tiempos de preparación en el conteo, 7-8 se hace *demi-plié*. 8 tiempos de *sauté*.

- Lento: 2 tiempos *demi-plié*; en el “y”, salto; 2 tiempos *demi-plié*; 2 tiempos estira; dos tiempos espera.

Changement de pied

Changement de pied: cambio de pie.

Paso elemental de elevación que, como indica su nombre, realiza un cambio de las piernas en el aire. Es *petit* o *grand* según la elevación: pequeña o grande. Consiste en un *sauté* de 5.^a posición que sostiene la posición en el aire, y en el momento de la caída cambia las piernas, pasando por 1.^a posición a la otra 5.^a.

Es importante que el *demi-plié* sea limpio con los talones en el piso y sin hacer doble empuje. Torso y caderas encima de las piernas en el momento del salto.

Figura 83. *Changement de pied*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). **Modelo:** Derick Garzón.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. En el centro.

5.^a posición de piernas.

Brazos

Brazos están en posición preparatoria y cabeza mira *en face*.

Música

- 2/4.
- 2 tiempos *demi-plié*; en el “y”, salto; 2 tiempos cae a *demi-plié*; 2 tiempos estira; 2 tiempos espera. Se repite por la otra pierna.

Grand échappé

Grand: grande, *échappé*: escapado.

Es un salto que parte de 5.^a posición, sostiene la 5.^a posición en el aire y cae a 2.^a posición, de ahí salta en 2.^a posición, sosteniéndola en el aire, y termina en 5.^a posición, cambiando la pierna al cerrar. Combina las cualidades de suavidad en los brazos con precisión en las piernas.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. En el centro.

Primera etapa

Primera mitad en 1.^a fase

Posición inicial: 5.^a posición derecha adelante. *Demi-plié* en 5.^a posición. *Sauté* en 5.^a sostenido. Cae en 2.^a posición a *demi-plié*, cabeza mira a la diagonal derecha. Estira pierna derecha a *tendu* y cierra 5.^a atrás. Lo mismo con la pierna izquierda.

Figura 84. *Grand échappé* (primera mitad)



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Mirayelet Herrera.

Segunda mitad en 1.^a fase

Posición inicial: 5.^a posición derecha adelante. Sale *battement tendu à la seconde* con pierna derecha, cabeza mira a la diagonal derecha. *Demi-plié* en 2.^a posición, cabeza a la diagonal derecha. *Sauté* en 2.^a posición, cabeza a la diagonal derecha. Cae a 5.^a posición con pierna derecha atrás, cabeza mira a la diagonal izquierda. Lo mismo con la pierna izquierda.

Figura 85. *Grand échappé* (segunda mitad)



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Mirayelet Herrera.

Segunda etapa

Posteriormente se unen las dos mitades, eliminando los *tendu*: *sauté* en 5.^a posición pierna derecha adelante, cae a 2.^a posición *demi-plié*, *sauté* en 2.^a, cae a 5.^a posición *demi-plié* con pierna derecha atrás. Se realiza con la otra pierna.

Figura 86. *Grand échappé*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Mirayelet Herrera.

Brazos

1. Brazos en preparatoria en *demi-plié* en 5.^a, pierna derecha adelante.
2. Brazos suben a 1.^a posición, cabeza *en face* en *sauté* en 5.^a sostenida.
3. Brazos abren suavemente a 2.^a posición, cabeza mira hacia la mano derecha.
4. Brazos *allongé* en 2.^a, cabeza mira la mano derecha durante el *sauté* en 2.^a sostenida.
5. Brazos cierran a preparatoria suavemente, cabeza mira a la izquierda (que corresponde a la pierna que queda adelante), pierna derecha cierra atrás.

Música

- 2/4.
- 2 tiempos *demi-plié*.
- “y”, salto.
- 2 tiempos *demi-plié* en 2.^a posición.
- “y”, salto.
- 2 tiempos *demi-plié* en 5.^a posición.
- 2 tiempos estira.

Petit échappé

Petit: pequeño; *échappé*: escapado.

Tienen la misma mecánica que el *grand échappé*, con la diferencia de que no se sostiene la 5.^a posición en el aire, sino que abre directamente a 2.^a posición.

Etapas de enseñanza

- Frente a la barra.
- En el centro.

Brazos

Los brazos van de preparatoria en el *demi-plié* a una 1.^a posición *bras bas* en el salto en 5.^a posición, y de ahí abre a una 2.^a *bras bas* al caer a 2.^a posición, *allongé*, y cierra a 5.^a posición con brazos a preparatoria.

Música

- 2/4.
- 2 tiempos *demi-plié*.
- “y”, salto.
- 2 tiempos *demi-plié* en 2.^a posición.
- “y”, salto.
- 2 tiempos *demi-plié* en 5.^a posición.
- 2 tiempos estira.

Glissade

Glissade: deslizamiento, del verbo *glisser* (deslizar).

Es un paso de enlace muy utilizado como paso de preparación para un movimiento o pose que le sigue, realiza un desplazamiento de *tendu* a *tendu*. Desarrolla la sensación del cambio del peso del cuerpo de una pierna a la otra, facilitando el dominio del eje longitudinal.

Figura 87. *Glissade*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Vivian Reina.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. En el centro.

À la seconde, en avant, en arrière.

Brazos

Inicia en 5.^a posición, pierna derecha adelante, con brazos en preparatoria; en la introducción realiza *allongé* y regresa a preparatoria. *Demi-plié* en 5.^a posición, brazos suben a 1.^a posición, la pierna derecha realiza un *battement tendu à la seconde* con brazos que abren a 2.^a posición y cabeza mira a la izquierda. Se hace transferencia del peso del cuerpo a la pierna derecha, que estaba en *tendu*,

y debe verse un momento de suspensión donde las dos piernas están estiradas y los dedos escasamente se despegan del piso. Brazos hacen *allongé* de 2.^a posición, pierna derecha llega al *demi-plié* y la izquierda en *tendu à la seconde*, que cierra a 5.^a adelante por arrastre, los brazos bajan suavemente a preparatoria, llegando un poco después que el cierre y cabeza cambia al otro lado.

Música

- 4/4 o 3/4.
- Posición inicial 5.^a: 2 tiempos *demi-plié*, 2 tiempos *tendu* con *demi-plié*, en el “y” hace el cambio de pierna, 2 tiempos cierra y 2 tiempos espera.

Soubresaut

Soubresaut: sobresalto.

Es un *sauté* con traslación en el aire *en avant*, *de côté* y *en arrière*.

De 5.^a posición realiza un *sauté* que avanza en bloque hacia la dirección. Las piernas son las que hacen el empuje para trasladar el cuerpo. Se puede hacer *en face*, en *croisé*, en *effacé* y en *ecarté*. Es un paso que trabaja el sentido de desplazamiento y dominio del peso del cuerpo en el aire.

Figura 88. *Soubresaut*



Fotografía: Dorys Orjuela (2019). Modelo: Derick Garzón.

Etapas de enseñanza

1. En el centro.

En avant, *de côté*, *en arrière*.

Brazos

Brazos en preparatoria en el *demi-plié* y suben a 1.^a posición durante el salto. Brazos de 1.^a abren a 2.^a a 3.^a o a 4.^a en *allongé* durante el salto.

Música

- 2/4.
- 2 tiempos *demi-plié*, en el “y” salta y traslada, 2 tiempos cae a *demi-plié*, 2 tiempos estira, 2 tiempos espera.

Pas assemblé

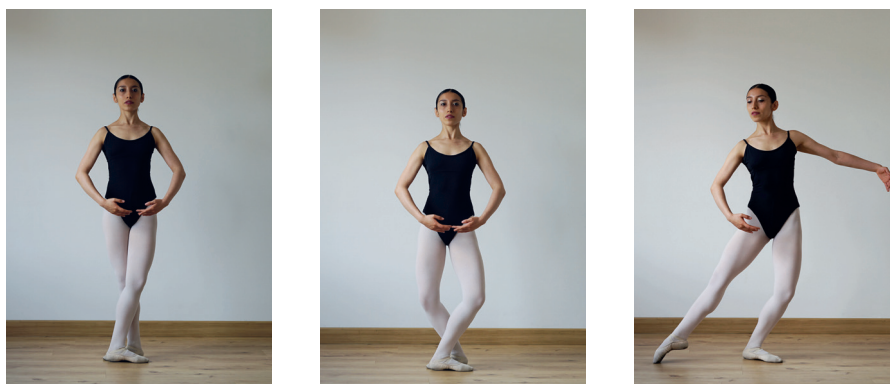
Pas assemblé: paso reunido, juntado.

Es un salto de encuentro donde una pierna realiza un arrastre al lado y la otra hace el empuje hacia arriba, que da el impulso al final. Este salto no tiene traslación, es decir, se hace en el lugar.

De 5.^a posición en *demi-plié*, sale por arrastre la pierna hasta llegar a una altura de 45°, y la otra se eleva del piso estirando, en el momento de la caída bajan al mismo tiempo a la 5.^a posición. Cuando es *à la seconde*, siempre hay cambio de pie en la 5.^a y se trabaja *assemblé en dehors*: pierna que está en 5.^a adelante abre al lado, salta y cae a una 5.^a atrás y *en dedans* con el movimiento a la inversa.

Hay una variable del *assemblé* que busca unir las dos piernas a la 5.^a posición en el aire.

Figura 89. *Pas assemblé*



Continúa en la siguiente página



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Mirayelet Herrera.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. En el centro.

À la seconde, devant, derrière.

Brazos

Inicialmente fijos en preparatoria y cabeza *en face*. Luego, cabeza mira hacia la diagonal de la pierna que abre (cuando es *en dedans*) y contraria (cuando es *en dehors*). Posteriormente se pueden abrir brazos a 3.^a posición de 1.^a.

Música

- 2/4 y 4/4.
- 2 tiempos *demi-plié* en 5.^a posición, en el “y” sale la pierna al lado y salta, en 2 tiempos caen a la vez a 5.^a posición cambiando de pierna, 2 tiempos estira, 2 tiempos espera.

Sissonne simple

Sissonne: sustantivo femenino cuyo origen es objeto de discusión. Puede provenir de una antigua danza provenzal de 1565 ejecutada en la Corte de Francia para la reina regente Catalina de Médicis, o de la palabra *ciseaux* (tijeras).

Es un salto de dos piernas a una pierna. Consiste en realizar un salto en 5.^a posición de acuerdo con las reglas del *sauté*, que cae en un *cou de pied* con *demi-plié*; se concluye con un *assemblé*, que consiste en saltar y buscar la 5.^a posición en el aire y caer en 5.^a *demi-plié*.

Inicialmente se enseña frente a la barra sin traslación. Con traslación se hace *en avant* y *en arrière*, y durante ella las piernas se mantienen unidas en 5.^a posición.

- *En avant*: avanza hacia la pierna de adelante y la pierna de atrás cae a *cou de pied* con *demi-plié*. La pierna que empuja para avanzar es la de atrás.
- *En arrière*: se realiza a la inversa.

Inicialmente la traslación se realiza en línea recta, luego se hace en diagonal, pero el torso se mantiene *en face*.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. En el centro.

En avant, en arrière.

Brazos

- Brazos inicialmente en preparatoria.
- Luego, salto en 1.^a posición, y al caer van a 3.^a de 1.^a, o 3.^a de 5.^a posición.

Música

- Posición inicial: 5.^a posición, pierna derecha al frente.
- En 1 tiempo, *demi-plié*.
- En el “y”, salto en 5.^a posición.
- En dos “y”, cae en *cou de pied* con *demi-plié* con pierna izquierda.
- En tres “y”, ambas piernas cierran a 5.^a posición. Posteriormente se incluye en este tiempo el *assemblé*.

Sissonne fermé

Fermé: cerrado.

Es un paso donde las dos piernas saltan al tiempo y abren al máximo, desplazándose en el aire. Al caer, llega primero una pierna y la otra entra por arrastre del *tendu* a la 5.^a posición.

Se enseña en la barra en forma lenta, sin hacer parada en *tendu*, sino que la segunda pierna va entrando lentamente, pero sin parar.

Es importante vigilar que antes de saltar, los pies en la 5.^a posición no se metan ni se separen y que ambas piernas se mantengan *en dehors*.

Figura 90. *Sissonne fermé*



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Mirayelet Herrera.

Etapas de enseñanza

1. Con una mano a la barra.
2. En el centro.

En avant, á la seconde, en arrière.

Primera etapa de enseñanza: se realiza el salto y al caer, una pierna llega a *demi-plié* y la otra para en el *tendu*, que luego cierra.

Segunda etapa de enseñanza: se realiza el salto y al caer, ya no para en *tendu*, sino que cierra continuo por arrastre.

Brazos

- *En avant*: brazos a 1.^a posición y posteriormente a primer *arabesque*.
- *À la seconde*: brazos en 2.^a posición.
- *En arrière*: brazos en 1.^a posición y posteriormente a 3.^a posición.

Música

- 4/4 o 3/4.
- Primera etapa: 2 tiempos *demi-plié*, en el “y” salta, 2 tiempos cae a *tendu demi-plié*, 2 tiempos espera en *tendu*, 2 tiempos cierra 5.^a posición.
- Segunda etapa: 2 tiempos *demi-plié*, en el “y” salta, 2 tiempos cae cerrando a 5.^a, 2 tiempos estira, 2 tiempos espera.

Pas balancé

Paso balanceado. Deriva su nombre de la flexión y extensión sucesiva de las rodillas, dándoles un ritmo de balanceo. Este movimiento de oscilación o balanceo desarrolla libertad, suavidad y coordinación de todo el cuerpo. Trabaja el control del eje longitudinal y sirve de enlace con otros pasos.

- Primera versión: se enseña desde 5.^a posición con derecha detrás, en la introducción abre brazos a *allongé* de preparatoria y cierra en el tercer acento, al tiempo que se hace *demi-plié*. En el “y” la pierna derecha sale al lado, brazos de preparatoria suben levemente a una 1.^a posición *bras bas* y abren a 2.^a posición, cabeza gira hacia la derecha. En el uno, la pierna derecha apoya a *demi-plié* y la izquierda a *cou de pied derrière*, brazo izquierdo llega a 1.^a posición *bras bas*, cabeza se mantiene. En dos, pierna izquierda hace *relevé*, reemplazando el lugar donde estaba el pie derecho, y la pierna derecha se levanta levemente del piso (posteriormente se enseña llegando a *cou de pied devant*), brazos y cabeza se mantienen, aunque el brazo en 1.^a sube levemente durante el *relevé*. En tres, pierna derecha baja al *demi-plié* e izquierda regresa al *cou de pied derrière*. En el “y” la pierna izquierda abre rozando el piso con la punta de los dedos, y los brazos abren a 2.^a posición, cabeza mira hacia la izquierda e inicia el otro lado.
- Segunda versión: se realiza el *cou de pied devant* al hacer el *relevé*.
- Tercera versión: después del *relevé*, la pierna de adelante que levanta levemente no baja al *demi-plié*, solo asume el peso, y la otra pierna abre al lado para sacar por un *tombé* el siguiente *balancé*.

Figura 91. *Pas balancé*



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Mirayelet Herrera.

Etapas de enseñanza

1. Frente a la barra.
2. En el centro.

Brazos

Como se describió anteriormente.

Música

- 3/4 vals lento. Un acorde para un *pas balancé*.

Pas de basque (forma escénica)

Paso de vasco. Aunque esta forma escénica del *pas de basque* difiere del paso técnico, igualmente es una asociación de pasos sencillos que, al igual que el *pas balancé*, desarrolla control del eje longitudinal, suavidad, coordinación del cuerpo y manejo del espacio.

Inicia en 5.^a posición *croisé* con pierna derecha al frente, en la introducción los brazos abren a *allongé* de preparatoria y regresan.

En “y”, pierna derecha abre al lado deslizando y brazos levemente suben a *bras bas* de 1.^a y abren a 2.^a posición, cabeza se inclina a la izquierda. En uno, se transfiere el peso a la pierna derecha, cabeza se mantiene, brazos llegan a *allongé* y pierna izquierda arrastra a encontrarse por el piso en *demi-plié* en 1.^a posición y por *passé par terre* sale a un *tendu devant croisé*, brazos y cabeza se mantienen. En dos, el *tendu* pica adelante y la otra busca la 5.^a posición, brazos y cabeza se mantienen.

En tres inicia el otro lado, bajando al tiempo el talón de la pierna de atrás, sacando la pierna izquierda al lado.

En uno, se transfiere el peso a la pierna izquierda al *demi-plié*, cabeza inclina a la izquierda, mientras la derecha viene a través de un *passé par terre* y con ella los brazos bajan a preparatoria, encontrándose con los pies en 1.^a posición y brazos en preparatoria, para luego estirla a *tendu devant* en *croisé* y brazos suben a 1.^a.

En dos, pica adelante y brazos y cabeza se mantienen, pierna de atrás busca la 5.^a posición.

Se ejecuta para el lado contrario.

Figura 92. *Pas de basque*



Fotografía: Dorys Orjuela (2020). Modelo: Mirayelet Herrera.

Etapas de enseñanza

1. En el centro.

Brazos

Como se describió anteriormente.

Música

- 3/4 vals lento. Un acorde para un *pas de basque* (forma escénica).

Programa de Danza Clásica

Primer nivel

1.ª lección

Temática

- Introducción y origen de la asignatura.
- Elementos fundamentales de la clase
- Diagrama de escena.
- Cuatro puntos del cuerpo.

Barra

- Alineación corporal en 6.ª posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- 1.ª y 2.ª posición de piernas, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Demi-plié* en 1.ª posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Demi-plié* en 2.ª posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Battement tendu à la seconde y devant* en 1.ª posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors*, primera mitad, con una mano a la barra.
- *Cambré* de 6.ª posición, frente a la barra.
- *Relevé* en 6.ª posición, frente a la barra.
- *Souplé* en 6.ª posición, una mano a la barra, media flexión (la mesita).

Centro

- Posición preparatoria de brazos.
- 1.^a posición de brazos.
- 1.^a y 2.^a posición de piernas.
- *Demi-plié* en 1.^a y 2.^a posición.
- *Battement tendu à la seconde* en 1.^a posición.
- *Battement tendu devant* de 1.^a posición.

Allegro

- *Sauté* en 6.^a posición.

2.^a lección

Temática

Barra

- 3.^a posición de piernas, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Relevé* en 6.^a posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Battement tendu derrière* en 3.^a posición, frente a la barra.
- *Demi-plié* en 3.^a posición de piernas, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors* segunda mitad, frente a la barra.
- *Battement relevé lent à la seconde y devant* de 1.^a posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Battement tendu* de 3.^a posición *à la seconde y devant*, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Passé par terre* en 1.^a posición, frente a la barra.
- *Battement tendu con demi-plié* de 1.^a y 3.^a posición *à la seconde y devant*, frente a la barra.
- *Relevé* en 1.^a y 2.^a posición, frente a la barra.
- *Souplé* en 6.^a posición (flexión completa).
- *Souplé* en 1.^a y 2.^a posición de piernas (media flexión).

Centro

- 5.^a posición de brazos.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors*, 1.^a mitad.
- 3.^a posición de piernas.
- *Demi-plié* en 3.^a posición.
- *Souplé* de 1.^a y 2.^a posición de piernas (media flexión).

Allegro

- *Sauté* en 1.^a y 2.^a posición, frente a la barra y centro.

3.^a lección

Temática

Barra

- 5.^a posición de piernas, frente a la barra y con una mano a la barra.
- 4.^a posición abierta de piernas, partiendo de 3.^a posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Demi-plié* en 5.^a posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Battement tendu derrière* en 3.^a y 1.^a posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Battement relevé lent derrière* de 3.^a y 1.^a posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Battement jeté à la seconde y devant* de 1.^a posición, frente a la barra.
- *Demi-plié* en 4.^a abierta frente a la barra.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors*, 2.^a mitad, una mano a la barra.
- *Demi-rond de jambe par terre en dedans*, 1.^a y 2.^a mitad, frente a la barra.
- *Battement tendu con demi-plié derrière* de 3.^a y 1.^a posición, frente a la barra.
- *Battement jeté derrière* de 3.^a posición, frente a la barra.
- *Grand plié* de 1.^a y 2.^a posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Cou de pied* básico, de 3.^a posición de piernas, frente a la barra.

- *Cou de pied devant y derrière*, de 3.^a posición de piernas, frente a la barra.
- *Battement tendu* con *demi-plié* de 1.^a y 2.^a posición, *à la seconde, devant y derrière*, una mano a la barra.
- *Relevé* en 5.^a posición, frente a la barra.
- *Relevé* con *demi-plié* en 5.^a posición, frente a la barra.
- *Relevé* con *demi-plié* en 1.^a y 2.^a posición, una mano a la barra.
- *Cambré* en 6.^a posición, frente a la barra.
- *Cambré de côté* en 6.^a posición, frente a la barra.
- *Cambré* en 1.^a posición, una mano a la barra.
- *Souplé* en 1.^a, 2.^a y 3.^a posición, una mano a la barra.

Centro

- 2.^a posición de brazos.
- 5.^a posición de piernas y brazos.
- *Primer port de bras*.
- *Demi-plié* en 5.^a posición de piernas.
- *Battement tendu* de 3.^a posición, *devant y à la seconde*.
- *Battement tendu* de 3.^a posición *derrière*.
- *Relevé* en 1.^a y 2.^a posición.
- *Demi-rond de jambe par terre en dehors*, 2.^a mitad.
- *Grand plié* en 1.^a y 2.^a posición.
- *Souplé* de 1.^a, 2.^a y 3.^a posición.

Allegro

- *Sauté* en 5.^a posición, frente a la barra y centro.
- *Changement de pied*, frente a la barra y centro.

4.ª lección

Temática

Barra

- 4.ª posición cruzada, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Demi-plié* en 4.ª posición cruzada de piernas, frente a la barra.
- *Demi-rond de jambe par terre en dedans*, 1.ª y 2.ª mitad, una mano a la barra.
- *Battement jeté* de 1.ª y 3.ª posición *devant*, *à la seconde* y *derrière*, con una mano a la barra.
- *Cou de pied* básico, una mano a la barra.
- *Cou de pied devant* y *derrière*, una mano a la barra.
- *Passé devant* y *derrière*, frente a la barra.
- *Plié soutenu devant*, *à la seconde* y *derrière*, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Cambré* en 1.ª y 2.ª posición, una mano a la barra.
- *Cambré de côté* en 1.ª y 2.ª posición, una mano a la barra.
- *Relevé* con *demi-plié* en 5.ª posición, una mano a la barra.
- *Battement frappé*, *à la seconde* y *devant* frente a la barra.
- *Petit battement* frente a la barra.
- *Grand plié* en 3.ª y 5.ª posición de piernas, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Grand battement jeté devant*, 3.ª y 5.ª posición de piernas, una mano a la barra.

Centro

- 3.ª de preparatoria de brazos.
- 3.ª de 1.ª posición de brazos.
- 3.ª posición de brazos.
- Segundo *port de bras*.
- *Battement tendu* con *demi-plié*, *devant*, *à la seconde* y *derrière*, 1.ª y 3.ª posición.

- *Battement relevé lent à la seconde y devant* de 1.^a y 3.^a posición.
- *Battement jeté, à la seconde y devant*, de 1.^a y 3.^a posición.
- *Demi-rond de jambe par terre en dedans*, 1.^a y 2.^a mitad.
- *Cou de pied* básico.
- *Cou de pied devant y derrière*.
- *Relevé* en 5.^a posición.
- *Relevé con demi-plié* en 1.^a, 2.^a y 5.^a posición.
- *Grand plié* en 3.^a y 5.^a posición.
- *Cambré* en 6.^a.
- *Cambré de côté* en 6.^a.

Allegro

- *Glissade à la seconde*, frente a la barra.
- *Petit échappé*, frente a la barra y centro.
- *Soubresaut en avant*.

5.^a lección

Temática

Barra

- *Demi-plié* en 4.^a posición, una mano a la barra.
- *Passé devant y derrière*, una mano a la barra.
- *Battement frappé derrière* frente a la barra.
- *Battement ballonné devant, à la seconde y derrière*, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Rond de jambe par terre en dehors y en dedans*, una mano a la barra.
- *Battement jeté piqué, à la seconde, devant y derrière* frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Double battement frappé, devant, à la seconde y derrière*, frente a la barra.

- *Battement jeté cloché.*
- *Petit battement*, una mano a la barra.
- *Grand battement jeté à la seconde*, frente a la barra y una mano a la barra.

Centro

- 4.^a posición de piernas y de brazos.
- *Demi-plié* en 4.^a posición de piernas.
- *Battement relevé lent derrière.*
- *Battement jeté derrière* de 1.^a y 3.^a posición de piernas.
- *Battement tendu passé par terre.*
- Posición *croissé*.
- *Plié soutenu, devant, à la seconde y derrière.*
- *Passé devant y derrière.*
- Posición *effacé*.
- Preparación del primer *arabesque*.
- *Grand battement jeté devant.*
- *Cambré* en 1.^a y 2.^a posición de piernas.
- *Cambré de côté* en 1.^a y 2.^a posición de piernas.

Allegro

- *Soubresaut en arrière.*
- *Grand échappé*, 1.^a y 2.^a mitad, frente a la barra y centro.
- *Glissade à la seconde.*

6.^a lección

Temática

Barra

- *Cou de pied* con *demi-plié, devant y derrière*, frente a la barra y con una mano a la barra.

- *Battement soutenu* de 5.^a posición *devant*, à la *seconde* y *derrière*, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Battement frappé, devant*, à la *seconde* y *derrière*, una mano a la barra.
- Preparación de *rond de jambe en l'air*, frente a la barra.
- *Attitude à la seconde* (de *cou de pied* a 45°), frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Attitude devant* (de *cou de pied* a 45°), una mano a la barra.
- *Battement développé à la seconde* (de *cou de pied* a 45°), frente a la barra.

Centro

- *Battement jeté piqué à la seconde, devant y derrière.*
- *Battement jeté cloché.*
- *Ecarté devant.*
- *Battement soutenu* de 5.^a posición, *devant*, à la *seconde* y *derrière*.
- *Rond de jambe par terre en dehors y en dedans.*
- Preparación de segundo *arabesque*.
- *Temps lié en dehors.*
- *Cou de pied* con *demi-plié devant y derrière.*
- *Demi-plié* en 4.^a posición abierta y cerrada.
- *Grand battement jeté à la seconde.*
- *Souplé y cambré* de 1.^a y 3.^a posición.

Allegro

- *Soubresaut à la seconde*, frente a la barra y centro.
- *Pas assemblé à la seconde en dedans*, frente a la barra y centro.
- *Grand échappé.*

7.ª lección

Temática

Barra

- *Grand plié* en 4.ª posición, frente a la barra y con una mano a la barra.
- Tercer *port de bras*, de 1.ª y 5.ª posición con una mano a la barra.
- *Battement soutenu* terminado a *relevé* de 5.ª posición, *devant*, *à la seconde* y *derrière*, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Double battement frappé*, *devant*, *à la seconde* y *derrière*, con una mano a la barra.
- Preparación de *battement fondu*, *à la seconde*, *devant* y *derrière*, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Cou de pied* con *relevé*, frente a la barra y con una mano a la barra.
- *Battement développé* *à la seconde* con una mano a la barra.
- *Attitude derrière*, frente a la barra.
- *Pas de bourré en dehors*.

Centro

- *Battement jeté cloché*.
- *Ecarté derrière*.
- *Battement frappé simple*, *devant*, *à la seconde* y *derrière*.
- *Petit battement*.
- Preparación de *fondu*, *devant* y *à la seconde*.
- Primer *arabesque*.
- *Attitude à la seconde* y *devant*.
- *Battement développé* *à la seconde* y *devant*.
- *Battement balloné* *devant*, *à la seconde* y *derrière*.

Allegro

- *Pas assemblé* *à la seconde en dehors*, frente a la barra y centro.

- *Sissonne simple en avant y en arrière*, frente a la barra.
- *Pas assemblé devant*, frente a la barra.

8.ª lección

Temática

Barra

- *Battement fondu à la seconde, devant y derrière (45°)*, frente a la barra.
- Preparación de *rond de jambe en l'air*, una mano a la barra.
- *Fondu devant, à la seconde y derrière*, una mano a la barra.
- *Attitude derrière*, una mano a la barra.
- *Battement développé derrière*, frente a la barra.
- *Grand battement jeté derrière*, frente a la barra.
- *Pas de bourré en dedans*.

Centro

- *Double battement frappé, devant, à la seconde y derrière*.
- Preparación de *fondu derrière*.
- *Battement fondu devant y à la seconde*.
- *Temps lié en dedans*.
- Segundo arabesque.
- *Attitude derrière*.
- *Pas de bourré dehors*.

Allegro

- *Sissonne simple en avant y en arrière*.
- *Pas balancé*.
- Preparación para *sissonne fermé en avant y à la seconde* (por arrastre y por salto).

9.^a lección

Temática

Barra

- *Battement développé derrière*, una mano a la barra.
- *Grand battement jeté derrière*, una mano a la barra.

Centro

- *Battement fondu derrière*.
- Preparación de *rond de jambe en l'air*.
- *Battement développé derrière*.
- *Grand battement jeté derrière*.
- *Pas de bourré en dedans*.

Allegro

- *Sissonne fermé en avant y de côté*.
- *Pas de basque* (forma escénica).

Conclusiones

Dentro del contexto de la educación en danza clásica, en el Proyecto Curricular Arte Danzario, la región de Bogotá y el país esta propuesta metodológica se convierte en un aporte significativo para profesores y estudiantes.

Esta investigación permite sistematizar las etapas de enseñanza de los pasos de la danza clásica o ballet, de forma clara y concisa, para que sea de fácil comprensión y aplicación en los procesos educativos del ballet.

El resultado de esta investigación se convierte en una contribución importante en el campo de la danza clásica para nuestro contexto, más aún teniendo en cuenta que la bibliografía especializada en metodologías para la enseñanza de la danza clásica o ballet es escasa, ya que la mayoría de los textos encontrados se refiere más a la simple descripción de los pasos.

Las escuelas analizadas tienen aspectos comunes en sus metodologías; sin embargo, también tienen diferencias que enriquecen la propuesta planteada en esta investigación.

La propuesta metodológica de esta investigación reconoce y respeta la amplia tradición de las escuelas analizadas, pero plantea principios metodológicos contextualizados para la Profundización en Danza Clásica del Proyecto Curricular Arte Danzario.

Referencias

- Albelo, I. (1999). *Cátedra de Historia de la Danza* [notas de clase]. Instituto Superior de las Artes, La Habana, Cuba.
- Alvarado, J. (2020, junio). *Capacitación en metodología de la escuela rusa Vaganova-Tarazow* [entrevistas realizadas en agosto de 2019 y junio de 2020]. (D. Orjuela, entrevistador).
- Cosentino, E. (1999). *Escuela clásica de ballet*. CS Editorial.
- De la Rosa, T. (2012). *Guía didáctico-metodológica para la enseñanza formal de la danza clásica*. Centro Nacional de Investigacion; Documentacion e Informacion de la Danza José Limón; Instituto Nacional de Bellas Artes.
- Grant, G. (1982). *Technical manual and dictionary of classical ballet*. Dover Publications.
- Guillot, G., Prudhommeau, G. y Courbebaisse, J. (1974). *Gramática de la danza clásica*. Hachette.
- Gurquel, A. (2006). *Elongación x elongación*. Balletin Dance.
- Howse, J. (2000). *Técnica de la danza y prevención de lesiones*. Paidotribo.
- Kassing, G. y Jay, D. M. (2003). *Dance teaching methods and curriculum design*. Human Kinetics.
- Kostrovitskaya, V. (2004). *100 lessons in classical ballet*. Limelight Editions.
- Lacheré, F. (2009). *Manual básico de barra al piso*. Escenología AC.
- Lebourges, S. (2007). *En busca del dégagé perfecto, terminología del ballet*. Universidad Nacional Autónoma de México.

- López Galiot, L. (2013). *Estudio teórico gráfico osteoarticular del pie en el ballet clásico y su expresión por medio del dibujo*. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/52141/revista %20lidia %202.pdf;jsessionid=B0DED6B31337FB4BC2128098014AD711?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/52141/revista%20lidia%202.pdf;jsessionid=B0DED6B31337FB4BC2128098014AD711?sequence=1)
- Ministerio de Cultura, Centro Nacional de Escuelas de Arte. (1996). *Programa de Ballet, nivel elemental*. Ministerio de Cultura (Cuba).
- Moreno Fuentes, R. (2015). Comentario acerca del libro Fundamentos de la Danza Clásica de A. J. Vaganova. *Temas para la Educación. Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza*, 1-6. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd12964.pdf>
- Muñoz, A. (2014). *Cuerpos amaestrados vs. cuerpos inteligentes: un desafío para el docente* (vol. 6). Balletin Dance.
- Orjuela, D. y Rubio, A. (2017). *Estudios de análisis del movimiento en danza*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Orjuela, D. (2001). *Metodología de la enseñanza del ballet I, II y III* [notas de clase 1998-2001]. Instituto Superior de Arte, La Habana, Cuba.
- Orjuela, D. (1981). *Cuaderno de ballet de la Escuela de Ballet del Distrito* [notas de clase]. Bogotá D. C., Colombia.
- Piñera, T. (s. f.). Una esquina que baila. *Diario Granma*. <http://www.granma.cu/granmad/1998/19may98/cultura/articulo2.html>
- Rameau, P. (1986). *El maestro de danza*. Arte y Literatura.
- Samacá Bohórquez, I. (2015). La práctica pedagógica como lugar de legitimación del saber. *Educación y Territorio*, 5(8), 71-86.
- Sparger, C. (1983). *Anatomía y ballet*. Editorial Nacional de Cuba.
- Vaganova, A. (1945). *Las bases de la danza clásica*. Ediciones Centurión.
- Vasco, C. (1990). Algunas reflexiones sobre la pedagogía y la didáctica. *Pedagogía, Discurso y Poder*, 107-122.

Anexos

Anexo 1. Sondeo de influencia y estudio de escuelas de ballet

1. ¿En su formación como bailarín(a), de cuáles escuelas de ballet ha tenido influencia italiana, francesa, inglesa, rusa, danesa, cubana u otra?
2. ¿En su educación como docente cuál o cuáles metodologías de escuelas de ballet ha estudiado?

Respuestas

Preguntas	Carolina Ramírez	Laura Velásquez	Julían Alvarado	Mónica Peña	Paola Bohórquez	Hernando Eljaiek	Adriana Echavarría	Mateo Salazar	Dorys Orjuela	
1. En su formación como bailarín(a), ¿de cuáles escuelas de ballet ha tenido influencia: italiana, francesa, inglesa, rusa, danesa, cubana? ¿Otra?	Rusa, cubana e inglesa	Cubana	Cubana y rusa	Cubana y rusa	Cubana	Inglesa, rusa, cubana y norteamericana (Balanchine)	Rusa	Cubana, algo de rusa y norteamericana (Balanchine)	Rusa y cubana	
2. ¿En su educación como docente cuál o cuáles metodologías de escuelas de ballet ha estudiado?	Rusa (mayormente), cubana, australiana e inglesa (menor influencia)	Cubana y norteamericana (American Ballet Theatre)	Rusa	Cubana	Norteamericana (Balanchine) y cubana	Rusa y cubana	Rusa	Rusa y cubana	Cubana	
Tendencia de formación										
Escuela rusa		77%	Escuela rusa							55%
Escuela cubana		88%	Escuela cubana							77%
Escuela inglesa		22%	Escuela inglesa							11%
Escuela norteamericana		22%	Escuela norteamericana							22%

Anexo 2. Preguntas sobre metodología de pasos fundamentales de la danza clásica a docentes de la profundización

Metodología de los pasos de la danza clásica

Respetados maestros de la profundización en danza clásica, les agradezco por su colaboración respondiendo a las siguientes preguntas, que forman parte del proceso de investigación en metodología de los pasos de la danza clásica que estoy desarrollando. Para esta investigación es fundamental poder conocer las metodologías propias de los profesores de la profundización, por tanto, les envío en este formulario, una primera etapa con cuatro pasos.

Nombre:

Marque con una X los espacios académicos que está desarrollando actualmente o ha desarrollado:

Danza clásica elongación y alineación I	
Danza clásica elongación y alineación II	
Danza clásica cuerpo y espacio I	
Danza clásica cuerpo y espacio II	
Danza clásica tempo movimiento I	
Danza clásica tempo movimiento II	
Danza clásica fluidez del movimiento I	
Danza clásica fluidez del movimiento II	
Laboratorio de creación clásica	
Clase de puntas I	
Clase de puntas II	
Técnica de puntas	
Metodologías de la enseñanza de la danza clásica I	
Metodologías de la enseñanza de la danza clásica II	

Descripción metodológica

En esta sección les solicito una descripción detallada de la manera como enseñan los pasos de la danza clásica. En cada paso va una guía de la descripción para tener criterios unificados.

Describir la manera en que enseña el paso, las etapas de enseñanza, la música utilizada, los tiempos musicales de enseñanza, la importancia del paso, qué desarrolla y para qué prepara.

Paso	Etapas de enseñanza	Música utilizada	Tiempos musicales (velocidad)	Importancia del paso	Qué desarrolla	Para qué prepara
<i>Demi-plié</i>						
<i>Battement tendu</i>						
<i>Rond de jambe par terre</i>						
<i>Battement fondu</i>						

Estructura de la clase de danza clásica

Enumere y describa la estructura de la clase de danza clásica, el orden de los pasos tanto en piso y barra, como en centro, saltos y finalización.

Estructura del piso	Estructura de la barra	Estructura del centro	Estructura del <i>allegro</i>	Estructura del cierre
1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.	6.
7.	7.	7.	7.	7.
8.	8.	8.	8.	8.
9.	9.	9.	9.	9.
10...	10...	10...	10...	10...

Metodología de los pasos de la danza clásica

Respetados maestros de la profundización en danza clásica, les agradezco por su colaboración respondiendo a las siguientes preguntas, que hacen parte del proceso de investigación en metodología de los pasos de la danza clásica que estoy desarrollando. Para esta investigación es fundamental poder conocer las metodologías propias de los profesores de la profundización, por tanto les envío en este formulario una primera etapa con cuatro pasos.

Nombre: Carolina Ramírez Villarraga	
Marque con una X los espacios académicos que está desarrollando actualmente o ha desarrollado	
Danza clásica elongación y alineación I	X
Danza clásica elongación y alineación II	X
Danza clásica cuerpo y espacio I	X
Danza clásica cuerpo y espacio II	
Danza clásica tempo movimiento I	
Danza clásica tempo movimiento II	
Danza clásica fluidez del movimiento I	
Danza clásica fluidez del movimiento II	
Laboratorio de creación clásica	
Clase de puntas I	X
Clase de puntas II	
Técnica de puntas	
Metodologías de la enseñanza de la danza clásica I	X
Metodologías de la enseñanza de la danza clásica II	X

Descripción metodológica

En esta sección les solicito una descripción detallada de la manera como enseñan los pasos de la danza clásica. En cada paso va una guía de la descripción para tener criterios unificados.

Describir la manera en que enseña el paso, las etapas de enseñanza, la música utilizada, los tiempos musicales de enseñanza, la importancia del paso, qué desarrolla y para qué prepara.

Aproximación metodológica a la enseñanza de los pasos del primer nivel de Ballet

Paso	Etapas de enseñanza	Música utilizada	Tiempos musicales (velocidad)	Importancia del paso	Qué desarrolla	Para qué prepara
<i>Demi-plié</i>	Al piso, en barra primera fase (en paralelo, 1. ^a , 2. ^a , 3. ^a , 5. ^a y 4. ^a posiciones), en barra segunda fase, en coordinación con brazo y cabeza y finalmente en centro.	Música para clase de ballet.	<i>Adagio</i> . Lento. En 8 tiempos, 4, 2 y finalmente en 1 tiempo.	Paso base de la danza clásica. Siempre presente en la técnica.	Fuerza en musculatura de piernas, colocación de rotación de pelvis en flexión, estiramiento de tendón de Aquiles, control de peso corporal.	Salto.
<i>Battement tendu</i>	Al piso, en barra primera fase (de primera a primera à la seconde, de tercera a tercera à la seconde, de quinta a quinta à la seconde, posteriormente mismas posiciones devant y finalmente derrière), en barra segunda fase, en coordinación con brazo y cabeza y finalmente en centro.	Música para clase de ballet.	En 8 tiempos, 4, 2 y finalmente a 1 tiempo.	Elongación de musculatura de piernas y pies por piso. Siempre presente en la técnica clásica.	Control de rotación, disociación de movimiento de piernas, pies y resto del cuerpo, control de peso corporal en un apoyo, consciencia de fuerzas opuestas, control de paso por metatarsos.	Elongación, extensión de piernas por piso.
<i>Rond de jambe par terre</i>	Al piso, en barra primera fase: por cuartos desde y hasta primera posición. <i>En dehors</i> y luego en <i>dedans</i> .	Música para clase de ballet.	A 8 tiempos luego a 4, 2 y en un compás.	El primer ejercicio de la barra académica que prepara y ejercita la rotación de la articulación coxofemoral.	Sostenimiento de la rotación en movimiento de la articulación de pelvis. Coordinación de brazos, cabeza y piernas.	Preparación de la articulación de pelvis en rotación <i>en dehors</i> .

Paso	Etapas de enseñanza	Música utilizada	Tiempos musicales (velocidad)	Importancia del paso	Qué desarrolla	Para qué prepara
	Giro completo <i>en dehors</i> y luego <i>en dedans</i> . Segunda fase (con mano a la cintura), en coordinación con brazos y cabeza.					
<i>Battement fondu</i>	Al piso, en barra primera fase, con extensión <i>à la seconde</i> (con pausas y luego movimiento fluido), al piso y luego a 45 grados. <i>devant</i> y finalmente <i>derrière</i> .	Música para clase de ballet.	A 16 tiempos, 8, 4 y 2.	También paso base de la barra académica que nunca debe obviarse.	Fuerza en grupos musculares de piernas y pies. Control de la rotación en movimiento. Control postural.	Desarrollo de sostenimiento de saltos en el aire, control de caída de saltos.

Estructura de la clase de danza clásica

Enumere y describa la estructura de la clase de danza clásica, el orden de los pasos tanto en piso, barra, como en centro, saltos y finalización.

Estructura del piso	Estructura de la barra	Estructura del centro	Estructura del <i>allegro</i>	Estructura del cierre
1. Respiración. 2. Calentamiento articular. 3. Ejercicios de fortalecimiento de grupos musculares de abdomen, dorsales, lumbares, piernas. 4. Calentamiento de articulación de pelvis. 5. Ejercicios de rotación de pelvis. 6. Ejercicios de barra pero al piso (según nivel). 7. Ejercicios de flexibilidad de grupos musculares de abdomen, dorsales, lumbares, piernas. 8. Enfriamiento.	1. Calentamiento a la barra (<i>swings</i>). 2. Primer ejercicio a primera fase (calentamiento articular de tobillo, rodillas y pelvis, torso). 3. <i>Demi-pliés</i> . 4. <i>Tendu</i> de primera. 5. <i>Tendu</i> de 3 o 5. 6. <i>Rond de jambe à terre</i> . 7. <i>Jeté</i> de 3 o 5. 8. <i>Fondu–Rond de jambe en l’air–Grand pliés</i> . 9. <i>Frappé–Petit battement</i> . 10. <i>Adagio</i> . 11. <i>Grand battement</i> . 12. Estiramiento a la barra.	1. Primera práctica: combinación de <i>tendus, pliés</i> , inclinaciones de torso, <i>port de bras</i> , equilibrios. 2. Segunda práctica: <i>adagio</i> , combinación de <i>pliés, port de bras, développé, relevé lent</i> . 3. Tercera práctica: combinación de <i>grand battement</i> con cambios de peso, cambios de frente, giros (dependiendo del nivel). 4. Diagonales: giros sobre dos y un apoyo. Preparación para estos (según nivel).	1. Calentamiento de saltos sobre dos apoyos. 2. <i>Petit allegro: sautés, petit échappé, changement du pied...</i> 3. Medio <i>allegro: glissade, assemblé, jeté assemblé, échappé, temps levé...</i> 4. <i>Grand allegro: pas de chat, saut de chat, sissones...</i>	1. Giros: <i>fouettes</i> . 2. Saltos de exigencia escénica como <i>tour en l’air, cabrioles</i> , etcétera. 3. Puede ser estudio de un fragmento de un ballet de repertorio. 4. Estudio de una creación colectiva. 5. <i>Pas de deux</i> . 6. Puntas. 7. Estiramiento. 8. Enfriamiento.

Metodología de los pasos de la danza clásica

Respetados maestros de la profundización en danza clásica, les agradezco por su colaboración respondiendo a las siguientes preguntas, que hacen parte del proceso de investigación en metodología de los pasos de la danza clásica que estoy desarrollando. Para esta investigación es fundamental poder conocer las metodologías propias de los profesores de la profundización, por tanto les envío en este formulario una primera etapa con cuatro pasos.

Nombre: Mónica Peña	
Marque con una X los espacios académicos que está desarrollando actualmente o ha desarrollado.	
Danza clásica elongación y alineación I	X
Danza clásica elongación y alineación II	X
Danza clásica cuerpo y espacio I	X

Continúa en la siguiente página

Nombre: Mónica Peña	
Danza clásica cuerpo y espacio II	
Danza clásica tempo movimiento I	X
Danza clásica tempo movimiento II	
Danza clásica fluidez del movimiento I	X
Danza clásica fluidez del movimiento II	
Laboratorio de creación clásica	
Clase de puntas I	X
Clase de puntas II	X
Técnica de puntas	
Metodologías de la enseñanza de la danza clásica I	
Metodologías de la enseñanza de la danza clásica II	

Descripción metodológica

En esta sección les solicito una descripción detallada de la manera como enseñan los pasos de la danza clásica. En cada paso va una guía de la descripción para tener criterios unificados.

Describir la manera en que enseña el paso, las etapas de enseñanza, la música utilizada, los tiempos musicales de enseñanza, la importancia del paso, qué desarrolla y para qué prepara.

Aproximación metodológica a la enseñanza de los pasos del primer nivel de Ballet

Paso	Etapas de enseñanza	Música utilizada	Tiempos musicales (velocidad)	Importancia del paso	Qué desarrolla	Para qué prepara
<i>Demi-plié</i>	Explicar el paso a enseñar, su significado, se muestra en las diferentes posiciones en las cuales se puede hacer y su aplicación en la danza. Para el aprendizaje de este paso se inicia con la realización de ejercicios de alineación en el piso en piso, buscando también el trabajo en <i>dehors</i>. Inicio con la explicación verbal del paso a enseñar, su significado, se muestra en las diferentes posiciones en las cuales se puede hacer y su aplicación en la danza. Para la enseñanza tengo en cuenta: a) realización de ejercicios de alineación (postura) en el piso, buscando el trabajo en <i>dehors</i> y la conexión articulación coxofemoral, pata de ganso, talón y arco de pie y estiramiento; b) ejercicios en primera fase donde se aplica lo visto en el piso; c) se incluye la distribución del peso en la planta de los pies durante el <i>demi-plié</i>, buscando profundidad en la flexión de las rodillas, alargamiento del tendón de Aquiles, talones en el piso y la realización del movimiento continuo; d) presión del talón con distribución del peso del cuerpo en ambos pies al subir; e) mantener la sensación de espiral y espalda alineada (conexiones descritas en ejercicios de puso); e) realizarlo de forma fluida; f) el uso de imaginarios durante todo el proceso de enseñanza de etapas: inicio con los ejercicios anteriores en piso, luego en primera fase, segunda fase, y lo llevo al centro en secuencias sencillas donde se aplique lo aprendido.	Música: inicio con música en 4/4 y 3/4. Me gusta el vals en primeros niveles, ya que permite contar más claramente la música y a velocidades lentas. De allí pido que el <i>demi-plié</i> sea realizado usando 4 tiempos para bajar y 4 tiempos para subir. Ya luego se puede hacer el <i>demi-plié</i> en 2 tiempos para bajar y 2 para subir (en este paso la música a utilizar puede ser 2/4).		El <i>demi-plié</i> da fluidez a los diferentes pasos del ballet, prepara para los saltos, de allí la importancia de ejercitarlo, ya que da mayor flexibilidad y fuerza al tendón de Aquiles al momento de los saltos, de igual manera para los giros, y permite enlazar los diferentes pasos, de manera que se vean fluidos.		
<i>Battement tendu</i>						
<i>Rond de jambe par terre</i>						
<i>Battement fondu</i>						

Estructura de la clase de danza clásica

Enumere y describa la estructura de la clase de danza clásica, el orden de los pasos tanto en piso y barra, como en centro, saltos y finalización.

Estructura del piso	Estructura de la barra	Estructura del centro	Estructura del <i>allegro</i>	Estructura del cierre
1. Calentamiento	1. Calentamiento	1.	1.	1.
2. Alineación	2. <i>Tendu</i> con <i>plié</i>	2.	2.	2.
3. Elongación	3. <i>Tendu</i> estirado	3.	3.	3.
4. Ejercicios de rotación	4. <i>Rond de jambe</i>	4.	4.	4.
	5. <i>Battement jeté</i>	5.	5.	5.
	6. <i>Fondu</i>	6.	6.	6.
	7. <i>Frappé</i>	7.	7.	7.
	8. <i>Adagio</i>	8.	8.	8.
	9. <i>Grand battement</i>	9.	9.	9.
	10. Estiramiento	10...	10...	10...

Metodología de los pasos de la danza clásica

Respetados maestros de la profundización en danza clásica, les agradezco por su colaboración respondiendo a las siguientes preguntas, que hacen parte del proceso de investigación en metodología de los pasos de la danza clásica que estoy desarrollando. Para esta investigación es fundamental poder conocer las metodologías propias de los profesores de la profundización, por tanto les envío en este formulario, una primera etapa con cuatro pasos.

Aproximación metodológica a la enseñanza de los pasos del primer nivel de Ballet

Nombre: Hernando Eljaiek	
Marque con una X los espacios académicos que está desarrollando actualmente o ha desarrollado	
Danza clásica elongación y alineación I	X
Danza clásica elongación y alineación II	
Danza clásica cuerpo y espacio I	X
Danza clásica cuerpo y espacio II	
Danza clásica tempo movimiento I	
Danza clásica tempo movimiento II	
Danza clásica fluidez del movimiento I	
Danza clásica fluidez del movimiento II	X
Laboratorio de creación clásica	
Clase de puntas I	
Clase de puntas II	
Técnica de puntas	
Metodologías de la enseñanza de la danza clásica I	
Metodologías de la enseñanza de la danza clásica II	

Descripción metodológica

En esta sección les solicito una descripción detallada de la manera como enseñan los pasos de la danza clásica. En cada paso va una guía de la descripción para tener criterios unificados.

Describir la manera en que enseña el paso, las etapas de enseñanza, la música utilizada, los tiempos musicales de enseñanza, la importancia del paso, qué desarrolla y para qué prepara.

Paso	Etapas de enseñanza	Música utilizada	Tiempos musicales (velocidad)	Importancia del paso	Qué desarrolla	Para qué prepara
Demi-plié	Primero lo enseño en primera fase, posteriormente en segunda fase, en coordinación con los brazos y la cabeza. Es un paso que enseña a doblar y estirar las rodillas. Así, pues, primero lo enseño en sexta posición de piernas, luego en primera, segunda, quinta o tercera, dependiendo de los cuerpos, y por último, la cuarta. Explico que las rodillas se flexionan hasta donde la elasticidad del tendón de Aquiles les da, sin levantar los talones del piso, estos deben empujar el piso. La rodilla debe estar alineada con el segundo dedo del pie. El torso debe estar en el eje vertical y la pelvis estabilizada en su centro, es decir, evitando la ante y retroversión, con esto posicionamos la columna vertebral en sus curvaturas correctas. También explico la sensación desde el imaginario de crecer, siempre ir en contra a la gravedad. Es un movimiento continuo, el cual su principio y final es la posición inicial. El movimiento debe utilizar toda la música propuesta por el maestro.	Música para clases de ballet. Puede ser clásica, pop o colombiana, entre otras. En los primeros semestres sin ornamentos, es decir, una música clara para que el oído del estudiante aprenda a escuchar el ser musical.	Lento, <i>adagio</i>.	Enseña a doblar y estirar las piernas en la vertical.	Fuerza, elasticidad y flexibilidad tanto en los músculos como en las articulaciones y los tendones. Asimismo, el manejo con suavidad de los músculos. También desarrolla la sensación del equilibrio.	Prepara para la salida y recepción de los saltos. En particular el <i>petit allegro</i>.

Continúa en la siguiente página

Aproximación metodológica a la enseñanza de los pasos del primer nivel de Ballet

Paso	Etapas de enseñanza	Música utilizada	Tiempos musicales (velocidad)	Importancia del paso	Qué desarrolla	Para qué prepara
Battement tendu	Para el primer semestre, se enseña en primera fase, posteriormente en segunda fase. Este paso primero se enseña con las piernas estiradas y posteriormente se incluye la flexión de rodilla. Primero enseño el paso en sexta posición hacia el frente en primera fase, donde explico que la pierna del gesto debe salir estirada, aquí explico que quien dirige la salida de la pierna es el pie, el cual debe friccionar el piso con la planta del pie hasta llegar a la media punta, esta debe mostrarse, y finalmente llegar a extender el pie completamente en punta. Para entrar explico que quien dirige la entrada es la rodilla y el pie se queda, asimismo debe pasar por la media punta y entrar a la posición inicial. En posiciones en <i>dehors</i>, primero enseño el movimiento al lado, luego al frente y, por último, atrás. Hacia el lado explico que el pie es quien dirige el movimiento de salida, la planta del pie debe friccionar el piso hasta mostrar la media punta y, por último, extender el pie en punta, explico que para guardar el <i>en dehors</i> deben procurar tocar el piso con el tercer dedo del pie, para entrar explico que quien dirige el movimiento es la rodilla (esta no	Música para clases de ballet. Puede ser clásica, pop o colombiana, entre otras. En los primeros semestres sin ornamentos, es decir, una música clara para que el oído del estudiante aprenda a escuchar el ser musical.	<i>Andante ma non troppo, andante.</i>	Enseña a salir y entrar la pierna extendida.	Fuerza en el pie.	Es la porción inicial y final del <i>grand battement</i>.

Paso	Etapas de enseñanza	Música utilizada	Tiempos musicales (velocidad)	Importancia del paso	Qué desarrolla	Para qué prepara
	se debe doblar ni para salir ni para entrar), el pie debe llegar de nuevo a la media punta para posteriormente entrar a la posición inicial. Hacia adelante explico que el talón es lo que primero va, el cual dirige la rodilla, pasando por media punta y llegando a la extensión completa del pie, este debe estar en eversión. En pies elásticos el dedo gordo debe estar tocando el piso. Para entrar explico que lo que dirige el movimiento son los dedos y que la rodilla no se debe doblar, el camino de entrada es el mismo de salida. Hacia atrás explico que lo primero que va son los dedos, se debe guardar la eversión (en este movimiento se debe tener particular atención con el trabajo del pie, ya que el estudiante busca la media punta colocando el pie en inversión). El pie debe extenderse hasta llegar a la punta y de regreso el movimiento lo dirige el talón, pasando por la media punta, hasta llegar a su posición inicial. La pelvis debe mantenerse siempre en su posición “neutra”, es decir, que no debe desplazarse ni hacia adelante ni hacia atrás. Las crestas iliacas deben mantenerse alineadas. La punta del pie nunca se separa del piso y no se debe presionar el piso					

Continúa en la siguiente página

Aproximación metodológica a la enseñanza de los pasos del primer nivel de Ballet

Paso	Etapas de enseñanza	Música utilizada	Tiempos musicales (velocidad)	Importancia del paso	Qué desarrolla	Para qué prepara
	con la punta, sino en el imaginario de querer extender la pierna o querer tocar algo que está al frente con los dedos de los pies.					
Rond de jambe par terre	El <i>rond de jambe par terre</i> (círculo de la pierna por el piso) se realiza tanto en la barra como en el centro, existe el movimiento <i>en dehors</i> y el <i>en dedans</i>. Este es un movimiento de piernas circular y los dedos de los pies no se deben levantar del piso. Para iniciar su aprendizaje el estudiante debe comenzar en primera fase, posteriormente en segunda fase y se enseña la preparación. Las piernas deben ir siempre extendidas, posteriormente se incluirá la posibilidad de doblarlas. Primero enseño por mitades, primera y segunda mitad <i>en dehors</i>, primera y segunda mitad <i>en dedans</i>. Esto debe quedar aprehendido en el primer año de formación. Se puede iniciar tanto en quinta posición como en primera posición de pies. El movimiento <i>en dehors</i> primera mitad nace de la posición inicial, que puede ser una quinta o una primera posición de pies. La pierna realiza un <i>battement tendu</i> hacia adelante (<i>devant</i>), enseguida desde la cadera realiza un desplazamiento hacia el lado, manteniendo la rotación externa (el <i>en dehors</i>).	Música para clases de ballet. Puede ser clásica, pop o colombiana, entre otras. En los primeros semestres sin ornamentos, es decir, una música clara para que el oído del estudiante aprenda a escuchar el ser musical.	<i>Andante ma non troppo, andante.</i>	Enseña a manejar la pierna de la cadera, aflojar las caderas y mantener la rotación externa de la pierna (<i>en dehors</i>).	Desarrolla la movilidad de la articulación de la cadera.	Prepara para todos los movimientos circulares de las piernas <i>en l'air</i> .

Paso	Etapas de enseñanza	Música utilizada	Tiempos musicales (velocidad)	Importancia del paso	Qué desarrolla	Para qué prepara
	hasta llegar <i>à la seconde</i>, allí entra la pierna extendida hasta llegar a la posición inicial. Este trabajo se realiza en todas las direcciones, atendiendo a sus particularidades. Posteriormente en segunda fase se integra la preparación, los brazos y la cabeza.					
Battement fondu	Primero lo enseño en primera fase, posteriormente en segunda fase en coordinación con los brazos y la cabeza. Enseño <i>plié</i> en una pierna con la posición de <i>cou-de-pied</i> adelante y atrás. Posteriormente enseño el desarrollo de la pierna que está en <i>cou-de-pied</i>, la cual debe llegar primero a un <i>attitude</i> con profundidad del <i>plié</i>, y posteriormente extender las dos piernas al tiempo. Primero se enseña la llegada al piso y posteriormente al aire. El regreso se realiza por el mismo camino del desarrollo. Para trabajar las piernas se debe mantener los principios aprendidos en el <i>battement tendu</i>.	Música para clases de ballet. Puede ser clásica, pop o colombiana, entre otras. En los primeros semestres, sin ornamentos, es decir, una música clara para que el oído del estudiante aprenda a escuchar el ser musical.	<i>Adagio, andante ma non troppo y andante.</i>	Enseña a coordinar el movimiento al tiempo de las piernas, con el manejo de brazos y cabeza.	Desarrolla la coordinación, asimismo desarrolla la fuerza de las piernas	Como es el ejercicio más completo de la barra, ya que combina todas las posibilidades del movimiento, sirve para múltiples ejercicios del centro, tales como los grandes saltos, entre otros.

Estructura de la clase de danza clásica

Enumere y describa la estructura de la clase de danza clásica, el orden de los pasos tanto en piso y barra, como en centro, saltos y finalización.

Estructura del piso	Estructura de la barra	Estructura del centro	Estructura del <i>allegro</i>	Estructura del cierre
1.	1. Calentamiento	1. <i>Battement tendu</i>	1. Saltos pequeños	1. Saludo final
2.	2. <i>Plié</i>	2. <i>Battement jeté</i>	2. Saltos medianos	
3.	3. <i>Battement tendu</i>	3. <i>Adagio</i>	3. Saltos grandes	
4.	4. <i>Battement jeté</i>	4. <i>Pirouettes</i>		
5.	5. <i>Rond de jambe</i>	5. Vals		
6.	6. <i>Battement fondu</i>			
7.	7. <i>Battement frappé</i>			
8.	8. <i>Adagio</i>			
9.	9. <i>Grand battement</i>			
10...				

Anexo 3. Descripción de la alineación corporal

Maestro, describa la alineación corporal en el ballet

Hernando: es una línea corporal que pasa por la mitad del cuerpo, en 6.^a posición. Las rodillas deben estar en consonancia con los pies en línea perpendicular. Crecer, ir hacia arriba como si lo estuvieran jalando y los hombros descansan sobre el pecho. La columna vertebral debe guardar las dos curvaturas naturales (dorsal y lumbar), sin permitir la lordosis o cifosis. Cuadratura de los hombros y caderas, tanto horizontales como verticales. La pelvis no va adelante o atrás sino en el centro, tampoco tiene desplazamiento lateral.

Carolina: relación de los segmentos corporales, la cual, en posición perpendicular al piso, cuida de la cercanía y relación con el eje central del cuerpo. En movimiento cada segmento responde a su “correcta” colocación en relación con la técnica clásica, posibilidades anatómicas individuales y manejo del eje de gravedad.

Cuando nos observamos, vamos a la especificidad, desde una perspectiva frontal de abajo hacia arriba, teniendo en cuenta lo siguiente desde la posición paralela: dedo medio de los pies en línea con tibia, rótula y línea media del muslo. Dos crestas ilíacas anteriores balanceadas. Hombros a la misma altura, lóbulos de las orejas alineados. Y hacemos las mismas observaciones desde perspectiva lateral y posterior.

Mónica: columna alargada desde el coxis, costillas cerradas, recto abdominal alargado, rotación de las piernas inicia desde la cabeza del fémur sin contraer los glúteos, mentón paralelo al piso, planta de los pies alargada, dedos de los pies largos, patas de ganso activadas, trapecios relajados.

Mario: “Una manera de acercar el cuerpo a la técnica del ballet partiendo de lo complejo a lo simple, y aprovechando que los jóvenes puedan pensar el cuerpo desde la sensibilidad e imaginarios que les permiten abordar su cuerpo de una forma introspectiva y personal a partir de lo sensible. No partimos solamente de contraer un músculo, partimos de una sensación que no está soportada únicamente en la mimesis, sino que se parte de una sensibilidad a partir de imaginarios para alinear y preparar el cuerpo para el ballet. El *en dehors* se construye a partir de imaginarios, no solamente de una construcción muscular constante basada en un esfuerzo, sino de una sensación y un imaginario. Pensamos en la alineación como una estrategia somática para facilitar la experiencia del ballet en adultos, y está basada en la construcción de imaginarios y no en la mimesis”.

Es un proceso de sensibilización donde se activan unos grupos musculares. Todo esto basado en una conciencia de la respiración para no maltratar el músculo, sino para elongarlo paulatinamente a través de ese ejercicio. Anatómicamente se trabaja el *en dehors* haciendo énfasis en unos grupos musculares específicos con el objetivo de levantar la cadera, que es lo que llamamos *decalar*. El músculo sartorio, que es un músculo fundamental para ese trabajo, al igual que el pliegue subglúteo, se empieza a sensibilizar de manera individual; esos son los músculos posteriores de las piernas, las dos inserciones del sartorio, la pata de ganso, el vasto interno. El recto interno a nivel abdominal es un músculo que también se busca trabajar, y el piso pélvico. El saco de Douglas es un elemento fundamental a la hora de construir esa postura que queremos para el ballet.

Anexo 4. Porcentaje de estudiantes matriculados con conocimientos previos en ballet

Primer semestre: 37 matriculados, 29 % con conocimientos previos.

- Grupo 1: 6 con conocimientos (Hernando).
- Grupo 2: 5 con conocimientos (Mónica).

Segundo semestre: 39 estudiantes matriculados, 20 % con conocimientos previos.

- Grupo 1: 4 con formación previa (Carolina).
- Grupo 2: 4 con formación previa (Mónica).

Tercer semestre: 32 estudiantes matriculados, 15,6 % con conocimientos previos.

- Grupo 1: 2 con conocimientos (Hernando).
- Grupo 2: 3 con formación previa (Julián).

Conclusión:

- El 21,5 % de los estudiantes matriculados tiene formación previa.
- El 78,45 % de los estudiantes matriculados no tiene formación previa.

Sobre la autora

Dorys Helena Orjuela Parrado

Docente titular de planta en la Facultad de Artes ASAB de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, del Proyecto Curricular Arte Danzario en la Profundización de Danza Clásica. Estudió en la Escuela de Ballet del Distrito con los maestros Plutarco Pardo, Nadia Potchikova, Tito Montes y Querube Sosa. Posteriormente estudió con Priscilla Welton, Roger Almager, Marina Villanueva, María Teresa García, Jaime Díaz e Isabel Rodríguez, desempeñándose como bailarina intérprete en las Compañías Ballet Nacional y Compañía Ana Pavlova. Realiza estudios de pregrado en Artes Plásticas en la Universidad Nacional de Colombia y cursó la Licenciatura en Arte Danzario con perfil en Ballet del Instituto Superior de Arte (Cuba). Especialista en Docencia Universitaria de la Universidad Cooperativa de Colombia y magíster en Educación de la Universidad Libre. Participó como coinvestigadora de la “Investigación para la creación de un currículo pertinente en danza” y de la investigación “Estudios y análisis del movimiento en danza”. Integró el equipo que diseñó y gestionó la creación del nuevo Proyecto Curricular Arte Danzario de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, que coordinó durante seis años. Realizó las investigaciones en metodologías para la enseñanza de los pasos del ballet (etapas 1, 2 y 3); actualmente está desarrollando la etapa 4. Ha publicado los siguientes libros: *Estudios de análisis del movimiento en danza* (2017), con Alexander Rubio; *La creación de un currículo pertinente en danza* (2011), con Martha Ospina y María Teresa García; y *Corporeidades, sensibilidades y performatividades* (2014), con Sonia Castillo; y el artículo “Arte Danzario: De la investigación a la creación de un sueño de la danza en Colombia”, con Martha Ospina, publicado en la Revista ASAB (2012). Correo electrónico: dhorjuelap@udistrital.edu.co

Este libro se
terminó de imprimir
en diciembre de 2023 en
la Editorial UD,
Bogotá, D. C.,
Colombia.