

Designação da Unidade Curricular	Técnica de Dança Clássica	
Características da Unidade Curricular	Duração	Carga Horária
	8 anos	5 Blocos semanais
Docente Responsável	Carla Albuquerque Raquel Tavares Susana Matos	

Descrição da Disciplina

A disciplina de Técnica de Dança Clássica foca-se no desenvolvimento das competências técnicas, físicas e artísticas do aluno, através de técnicas de dança clássica, técnicas complementares de treino de força e alongamento e processos de performance. Os alunos desenvolvem e desafiam as suas capacidades e aptidões físicas através de exercícios preparatórios e de desenvolvimento fundamentados nas práticas da dança clássica. O plano de estudos em questão é baseado no programa técnico e artístico de Barbara Fewster.

Contato

As aulas acontecem 5 vezes por semana, em turmas mistas, e têm a duração de 60 ou 90 minutos. São divididas nas seguintes áreas: a aula formal de TDC e aulas de apoio, repertório clássico, técnica de pontas e aulas de Pas de Deux.

Objetivos

Ao concluir este curso, os alunos devem ser capazes de demonstrar habilidade através de uma série de requisitos na técnica de dança clássica e capacidade de interpretação. As suas habilidades físicas devem incluir força, controlo muscular, controle de resistência, coordenação, flexibilidade, controlo e domínio da correta colocação e postura do corpo (estático e dinâmico), desenvolvimento da consciência espacial através da relação com o espaço envolvente e com o outro, e bem como atenção aos detalhes, musicalidade, sentido de arte e segurança. Os alunos deverão ter desenvolvido uma compreensão das diferenças nos seus físicos individuais e trabalharem em direção a um nível profissional em termos de capacidades e vocabulário.

Curso Básico de Dança - 2º Ciclo	<p>Introdução e consolidação de movimentos técnicos básicos da TDC.</p> <p>Desenvolvimento de capacidades físicas como, força, elasticidade e coordenação.</p> <p>Desenvolvimento de capacidades artísticas, criativas e interpretativas.</p> <p>Iniciação ao trabalho de pontas (para alunos que reúnam condições para este trabalho) e iniciação e desenvolvimento do trabalho de repertório de dança clássica.</p>
---	---

	1º ano	2º ano
Barra	De frente e lado para a barra	
Warm-up	<ul style="list-style-type: none"> Aquecimento músculo-esquelético para preparar os exercícios da aula 	=
Pliés	<ul style="list-style-type: none"> Grands pliés em 1ª, 2ª e 5ª 	<ul style="list-style-type: none"> Grand plié em 4ª p. cruzada
Transferência de peso	<ul style="list-style-type: none"> Para 2ªs posições Com e sem d. plié 	<ul style="list-style-type: none"> Para 4ªs e 2ªs posições Com e sem d. plié
Battements tendus	<ul style="list-style-type: none"> c/ d. plié nas posições abertas (2ª posição) começando com d.plié 	<ul style="list-style-type: none"> c/ battement relevé b. tendus balançoires
Battements jetés	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª e de 5ª p. À frente, lado e atrás 45º acento fora Alternando as pernas 	<ul style="list-style-type: none"> balançoires
Battements glissés	<ul style="list-style-type: none"> Acento dentro, 30º Alternando as pernas 	<ul style="list-style-type: none"> balançoires
Battement piqué	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª e 5ª de frente p/ a barra primeiro à 2ªp. depois à frente e atrás 	<ul style="list-style-type: none"> de lado p/ a barra
Retiré	<ul style="list-style-type: none"> devant e derrière primeiro de frente e depois de lado para a barra Passé na altura do cou de pied e depois full 	=
Rond-de Jambe à terre	<ul style="list-style-type: none"> em quatro contagens e depois em duas contagens 	<ul style="list-style-type: none"> numa contagem en dehors e en dedans en l'air demi rond de jambe a 45º

	en dehors e en dedans	<ul style="list-style-type: none"> • en l'air full rond de jambe a 45° • en dehors e en dedans
Port-de-bras	<ul style="list-style-type: none"> • ao lado • à frente • a trás (separados, dobrar a baixo do peito) 	<ul style="list-style-type: none"> • com fondu • combinados
Demi-detourné	<ul style="list-style-type: none"> • Fragmentado • normal 	=
Battements fondu	<ul style="list-style-type: none"> • en l'air a 45° 	<ul style="list-style-type: none"> • coordenados com demi-rond-de jambe • coordenado com full rond de jambe
Battements frappés	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire (c/ batimento) • en dehors e en dedans 	<ul style="list-style-type: none"> • em meia ponta en l'air (ponta esticada) • duplos ordinaire • duplos meia ponta • com demi rond de jambe à terre ou en l'air
Assemblé soutenus	<ul style="list-style-type: none"> • com rise 	<ul style="list-style-type: none"> • com extensão a 45°
Pas de Cheval	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Movimento de articulação do pé
Flic Flac	-----	<ul style="list-style-type: none"> • só movimento do pé • 1° de frente mais tarde de lado p/ a barra • Com rise
Rond- de-jambe en l'air	<ul style="list-style-type: none"> • simples en dehors e en dedans • Primeiro em 2 contagens e depois em 1 contagem 	<ul style="list-style-type: none"> • duplos de frente para barra à terre • duplos em meia ponta • de lado para barra
Adage relevé lent	<ul style="list-style-type: none"> • de 1ª ou 5ªp. • a 90° ou mais • Frente, lado, a trás 	=
Adage c/ développé	<ul style="list-style-type: none"> • Frente, lado e a trás • 1° de frente p/ barra depois de lado • A 90° ou mais 	<ul style="list-style-type: none"> • Subindo meia ponta • Coordenado com demi-rond de jambe • com grand-rond de jambe
Attitude	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação de frente para a barra, iniciando em coupé • Derrière preparação de frente para a barra • Devant preparação de costas para a barra 	<ul style="list-style-type: none"> • De lado para a barra
Petit battement	<ul style="list-style-type: none"> • em 2 e 1 contagem com acento devant e derrière 	<ul style="list-style-type: none"> • serré • battu
Grand Battement	<ul style="list-style-type: none"> • acento em cima • acento em baixo 	<ul style="list-style-type: none"> • pointé • piqué • en cloche
Centro		
Port-de-bras	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • com direções 	=

Pliés	<ul style="list-style-type: none"> d.plié 5^ap.(2 tempos) g.plié 1^a e 2^ap. (4 tempos) 	<ul style="list-style-type: none"> g.plié 5^ap.
Battements tendus	<ul style="list-style-type: none"> de 5^ap c/ cabeça inclinada p/ a perna de suporte c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> c/ épaulements c/ transferência de peso para 4^a p. à frente e a trás c/ d.plié nas posições abertas balançoires
Battement jetés	<ul style="list-style-type: none"> de 1^ap. ou 5^ap. à segunda c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> de 5^ap. à frente a trás
Battements glissés	<ul style="list-style-type: none"> de 1^a p. 	<ul style="list-style-type: none"> de 5^a p.
Battement piqué	<ul style="list-style-type: none"> de 1^ap. en face 	<ul style="list-style-type: none"> de 5^a p. c/ direções combinado c/ b.glissé ou jeté
Rond-de-jambe à terre	<ul style="list-style-type: none"> de 5^a p 	<ul style="list-style-type: none"> demi en l'air en dehors demi en l'air en dedans full en dehors en face en l'air (30°) full en dedans en face en l'air (30°)
Retiré	<ul style="list-style-type: none"> de 5^a p Passé 	=
Battement fondu	<ul style="list-style-type: none"> en face en croix à terre en l'air 	<ul style="list-style-type: none"> com rise na 5^ap. Com direções
Battement frappés	<ul style="list-style-type: none"> colocação do pé 	<ul style="list-style-type: none"> simples ordinaire coordenado c/ d. rond de jambe
Rond de Jambe en l'air	-----	<ul style="list-style-type: none"> en face en dehors en dedans
Pirouettes	<ul style="list-style-type: none"> de 5^a p en dehors preparação na barra (1/4 ou 1/2 e inteira de frente para barra) en dehors no centro 	<ul style="list-style-type: none"> en dedans de 4^ap. alongé en dehors de 4^a p. Introdução de duplas pirouettes
Grand battement	<ul style="list-style-type: none"> en face frente, lado e trás 	<ul style="list-style-type: none"> c/ direções pointé
Adage	<ul style="list-style-type: none"> temp lié, croisé en avant e à segunda développé relevé lent frente, lado e trás c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> c/ demi e full grand rond de jambe en dehors e en dedans relevé lent usando 1°, 2° e 3° arabesque
Arabesque	<ul style="list-style-type: none"> à terre e en l'air o 1° arabesque 	<ul style="list-style-type: none"> À terre 1° arabesque 2° arabesque
Passos		
Glissades	<ul style="list-style-type: none"> Preparação da glissade de coté 	<ul style="list-style-type: none"> devant derrière

		<ul style="list-style-type: none"> • changé
Pas de Bourré	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Devant, derrière e piqué
Sautés	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª posição • 2ª posição 	=
Relevés	<ul style="list-style-type: none"> • 1ª posição • 2ª posição 	<ul style="list-style-type: none"> • 5ª posição
Echappé relevé	<ul style="list-style-type: none"> • de 1ª p/ 2ªp 	<ul style="list-style-type: none"> • de 5ª p/ 2ª • de 5ª p/ 4ª
Soubresauts	<ul style="list-style-type: none"> • 5ª p. a 2 e 4 tempos 	<ul style="list-style-type: none"> • 5ª p. a tempo
Echappé sauté	<ul style="list-style-type: none"> • de 1ª p/ 2ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> • de 5ª p/ 2ª p.
Petit jeté	-----	<ul style="list-style-type: none"> • devant e derrière
Pas de chat	<ul style="list-style-type: none"> • preparação de pas de chat 	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire
Gallops	<ul style="list-style-type: none"> • mãos na cintura • s/ trocar • a trocar de 4 em 4 	<ul style="list-style-type: none"> • c/ braços de 3ª para 3ª
Polkas	<ul style="list-style-type: none"> • mãos na cintura 	<ul style="list-style-type: none"> • c/ braços de 3ª p/ 3ª
Spring Points	<ul style="list-style-type: none"> • mãos na cintura primeiro e depois com braços • trocando 	
Pony Trots	<ul style="list-style-type: none"> • com braços ou com mãos na cintura 	-----
waltz	-----	<ul style="list-style-type: none"> • frente, lado, trás, en tournent
Pas de Basque	-----	<ul style="list-style-type: none"> • simples
Grand Jetés	-----	<ul style="list-style-type: none"> • simples
Tour En l'air (rapazes)	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação com ¼ de volta, depois ½ volta 	<ul style="list-style-type: none"> • Com volta completa
Pontas		
Rises	<ul style="list-style-type: none"> • 6ª e 1ª p. • Iniciando na ½ ponta, pensando na articulação do pé • Com Demi plié 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as posições • Em dois apoios e só num
Tendus	<ul style="list-style-type: none"> • Tendus pensando na base da ponta 	=
Relevés	<ul style="list-style-type: none"> • Em 6ª, 1ª e 2ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as posições • Subindo para retiré e para couppé
Echappés	<ul style="list-style-type: none"> • De 1ª para 2ª 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as posições
Hops	<ul style="list-style-type: none"> • Em 6ªp. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em 6ª, 5ª e num só apoio • Com deslocação
Changements	-----	<ul style="list-style-type: none"> • En face • Com direções
Piqués	<ul style="list-style-type: none"> • Para dois apoio 	<ul style="list-style-type: none"> • Para um apoio
Pas de bourré	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Piqué à frente e atrás • Ordinaire
Courrous	<ul style="list-style-type: none"> • Sur place em 6ª 	<ul style="list-style-type: none"> • Sur place e com deslocação • 5ªp.
Walks	<ul style="list-style-type: none"> • Paralelo 	<ul style="list-style-type: none"> • En dehors
Assemblés soutenus	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as direções • Com e sem volta
Emboités	-----	<ul style="list-style-type: none"> • En avant e en arrière

Piqués entournent	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation primeiro sem volta <ul style="list-style-type: none"> • Com volta
Pirouettes	-----	<ul style="list-style-type: none"> • En dehors iniciando em 5ª e 4ª p. <ul style="list-style-type: none"> • À frente
Ballonés	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Sur place e a viajar
Couppé ballonné (Couppé fouetté raccourci)	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Para trás

Curso Básico de Dança - 3º Ciclo	<p>Consolidação de movimentos técnicos básicos da TDC.</p> <p>Desenvolvimento de capacidades físicas como, força e elasticidade.</p> <p>Desenvolvimento da coordenação usando já combinações e articulações de espaço mais complexas.</p> <p>Desenvolvimento de capacidades artísticas, criativas e interpretativas.</p> <p>Desenvolvimento do trabalho de pontas, repertório de dança clássica e de pas de deux.</p>
---	---

	3º ano	4º ano	5º ano
Barra			
Pliés	<ul style="list-style-type: none"> grands pliés em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª Todas as posições Coordenados com ports de bras 	<ul style="list-style-type: none"> Várias comb. de braços Rises e equilíbrios (2 pés) Várias velocidades Body bends (1/2 e full) 	=
Battements tendus	<ul style="list-style-type: none"> Todas as posições c/ d. plié nas posições abertas e fechadas começando com d.plié c/ d. rond de jambe c/ retirés (petit e full) várias velocidades acento fora e dentro 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos c/ relevé b. tendus relevé balançoires alternando a perna de trabalho c/ transferências de peso c/full rond de jambe várias comb. de braços 	=
Battements jetés	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições c/ d. plié em 5ª p. c/ balançoire 45º c/ piqué 45º pas de cheval 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos Pas de cheval várias velocidades c/demi rond de jambe 	<ul style="list-style-type: none"> c/ d. e full rond de jambe a 45º várias comb. de braços retirés
Battements glissés	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições c/ d. plié em 5ª p. Acento dentro Alternando as pernas c/ balançoire 30º c/ piqué 30º 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> todos os alinhamentos c/ d. e full rond de jambe a 30º b. piqués 30º várias velocidades várias comb. de braços

			<ul style="list-style-type: none"> retirés balançoire 30°
Rond-de Jambe à terre	<ul style="list-style-type: none"> en dehors e en dedans en l'air d. e g. rond de jambe a 45° e a 90° en dehors e en dedans c/ assemblé soutenu c/ Demi e full detourné 	<ul style="list-style-type: none"> en l'air d. e g. rond de jambe a 45° ou 90° en dehors e en dedans Demi e full em fondu Com retirés 	<ul style="list-style-type: none"> simples e duplo vários acentos várias combinações de braços c/ balançoire 45° c/ pirouette en dehors c/ equilíbrio numa perna
Port-de-bras	<ul style="list-style-type: none"> lado, frente, trás, à volta en dehors e en dedans (dobrando abaixo do peito) com fondu combinados lado, frente, trás, à volta en dehors e en dedans (dobrando pela cintura) ação do braço en dehors e en dedans 	<ul style="list-style-type: none"> várias direções 	<ul style="list-style-type: none"> em ½ ponta, tendu e à terre
Battements fondu	<ul style="list-style-type: none"> simples e duplos relevé à terre e na ½ ponta en l'air a 45° ou 90° c/ demi e full rond-de jambe c/ tombé en avant e en arrière c/ d. e full detourné 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos c/ fouetté raccourci p/ cou de pied c/ rotation várias combinações de braços equilíbrios em 2ª, attitudes e arabesques 	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições todos os alinhamentos c/ d. e grand rond de jambe a 45° ou 90°
Battements frappés	<ul style="list-style-type: none"> simples e duplos ordinaire (c/ batimento) degagé em meia ponta en l'air (ponta esticada) en dehors e en dedans c/ flic flac s/volta 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos flic flac c/volta en dehors e en dedans várias velocidades c/ d. e full detourné várias combinações de braços 	<ul style="list-style-type: none"> p/ todas as posições p/ todos os alinhamentos c/ rond de jambe 30° c/ pirouette en dehors e en dedans c/ equilíbrio em qualquer posição
Flic Flac	<ul style="list-style-type: none"> 1° sem volta 2° com volta en dehors e en dedans 	=	=
Pas de Cheval	<ul style="list-style-type: none"> Articulação do pé Com a perna de apoio alongada Frente, lado e trás 	<ul style="list-style-type: none"> Com Demi plié na perna de apoio 	<ul style="list-style-type: none"> Todos os alinhamentos
Rond-de-jambe en l'air	<ul style="list-style-type: none"> simples e duplos en dehors e en dedans em ½ ponta c/ d. e full detourné 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos c/ temps relevé à terre ou em ½ ponta várias velocidades 	<ul style="list-style-type: none"> várias comb. de braços c/ retirés equilíbrio em qualquer posição d. e g. rond de jambe

Adagio	<ul style="list-style-type: none"> • relevé lent • développés • todas as direções • c/ d. e g. rond de jambe • c/ poses e c/ equilíbrios num apoio • preparação p/ fouetté of adage • preparação p/ rotations (pé à terre) • Fouetté en l'air • enveloppés 	<ul style="list-style-type: none"> • usando alinhamentos • balloté pointé tendu • Rotation en l'air • à terre e 1/2 ponta • c/ tombé • c/ d. e g. rond de jambe • c/ d. e full detourné 	<ul style="list-style-type: none"> • várias comb. de braços
Petit battement	<ul style="list-style-type: none"> • serré • battu • à terre e em 1/2 ponta 	<ul style="list-style-type: none"> • c/ coupé dessous e dessus • usando alinhamentos • à terre e em 1/2 ponta • em fondu • acento à frente e a trás 	<ul style="list-style-type: none"> • dégagé para alinhamento effacé devant, derrière com relevé en tournant em 1/2 ponta (tourcou de pied) • várias combinações de braços
Grand Battement	<ul style="list-style-type: none"> • acento em cima • acento em baixo • pointé • piqué • en cloche 	<ul style="list-style-type: none"> • usando alinhamentos • Preparação p/jeté en rond • em todas as posições • em todos os alinhamentos • c/ equilíbrios em várias posições • várias combinações de braços 	<ul style="list-style-type: none"> • c/ b. développé • b. p/ pointe tendu • en cloche • en rond de attitude p/ arabesque • à 2ª alternando as pernas (de frente p/ barra) • Com pirouettes en dehors e en dedans de 5ª e 2ª p.
Relevés	<ul style="list-style-type: none"> • nos dois pés • 1ª p. • 2ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> • num pé 	=
Alongamentos	<ul style="list-style-type: none"> • na barra à 2ª p. com splits • no chão à 4ª com e sem inclinação do tronco • no chão à 2ª p. com e sem inclinação do tronco 	=	<ul style="list-style-type: none"> • na barra à 2ª • na barra à 4ª c/ body bends
Centro			
Port-de-bras	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • com direções • Temps lié • Chassé • Piqué para dois apoios 	=	<ul style="list-style-type: none"> • combinado c/ adagio
Pliés	<ul style="list-style-type: none"> • d.plié 5ªp.(2 tempos) • g.plié 1ª e 2ªp. (4 tempos) 	<ul style="list-style-type: none"> • g.plié 5ªp. 	=
Battements tendus	<ul style="list-style-type: none"> • de 5ªp • c/ cabeça inclinada p/ a perna de suporte • c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> • c/ épaulements • c/ transferência de peso para 4ª p. à frente e a trás • c/ d.plié nas posições abertas • balançoires 	<ul style="list-style-type: none"> • degagé • relevé • combinado c/ retirés (petit e grand), pirouette, transferências de peso,

		<ul style="list-style-type: none"> b. tendu relevé 	alinhamentos, flic flac, b. balançoire à terre
Battement jetés	<ul style="list-style-type: none"> Todas as posições 45° (acento fora) Todos os alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> Relevé Combinado c/ retirés (petit e grand), transferências de peso 	<ul style="list-style-type: none"> Combinado c/ pirouette, flic flac, b. balançoire à terre e en l'air (45°)
Battements glissés	<ul style="list-style-type: none"> Todas as posições 30° (acento dentro) Todos os alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> Relevé Combinado c/ retirés (petit e grand), transferências de peso 	<ul style="list-style-type: none"> combinado c/ pirouette, flic flac, b. balançoires à terre e en l'air (30°)
Battement piqué	<ul style="list-style-type: none"> Todas as posições Todos os alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> combinado c/ b.glissé ou jeté Relevé Combinado c/ retirés (petit e grand), transferências de peso, 	<ul style="list-style-type: none"> relevé combinado c/ pirouette, flic flac, b. balançoire à terre
Rond-de-jambe à terre e grand	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª, 2ª e 5ª p en dehors en dedans simples demi grand en l'air en dehors e en dedans (45° e 90°) 	<ul style="list-style-type: none"> grand rond de jambe en dehors en e en dedans en l'air (45° e 90°) 	<ul style="list-style-type: none"> várias velocidades combinado c/ retirés, fouetté e rotation relevé balançoire vários alinhamentos
Retiré	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p passé 	=	=
Battement fondu	<ul style="list-style-type: none"> en face en croix à terre en l'air com rise na perna de apoio 	=	<ul style="list-style-type: none"> doubles combinado com: tombé, fouetté relevé, rotation, piqué, pirouettes
Assemblé soutenu	<ul style="list-style-type: none"> de 5ªp à terre c/ rise 	=	=
Fouetté Relevé	-----	<ul style="list-style-type: none"> preparação de effacé para effacé en dehors e en dedans Com alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> De attitude para attitude, de attitude para arabesque, arabesque para arabesque, de arabesque para attitude
Battement frappés e petit battement	=	<ul style="list-style-type: none"> simples ordinaire coordenado c/ d.e full rond de jambe 	<ul style="list-style-type: none"> simples e duplo ½ ponta com direções petit battement battu, serre combinado com: flic flac, pirouettes, coupés
Rond de Jambe en l'air	<ul style="list-style-type: none"> en face en dehors en dedans 	<ul style="list-style-type: none"> com alinhamentos Simples e duplo ½ ponta 	=
Pirouettes	<ul style="list-style-type: none"> para retiré en dehors e en dedans 5ª 	<ul style="list-style-type: none"> Várias combinações de braços 	<ul style="list-style-type: none"> com rond de jambe Rond en l'air

	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors 2^a • en dehors e en dedans de 4^a • Todos os alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Terminando em posições abertas (arabesque, attitude, jeté) • Com piqué • Demi e full detourné • Preparação de fouettés pirouettes • Preparação para executar os exercícios em manège 	<ul style="list-style-type: none"> • com temps levé chassé • com posé • Fouettés pirouettes • Combinação de vários elementos em manège
Grand Battement	<ul style="list-style-type: none"> • en face • frente, lado e trás • Todos os alinhamentos • Com diferentes acentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Pointé • piqué 	<ul style="list-style-type: none"> • En cloche • Para battement tendu en cloche
Adage	<ul style="list-style-type: none"> • temp lié, croisé en avant e à segunda • développé em todas as posições • relevé lent em todas as posições • frente, lado e trás • c/ direções • enveloppés 	<ul style="list-style-type: none"> • c/ demi grand rond de jambe en dehors e en dedans • c/ grand rond de jambe en dehors e en dedans • relevé lent usando 1^o, 2^o e 3^o arabesque 	<ul style="list-style-type: none"> • com rotation • promenades • pivot • combinados com: grand rond de jambe, posé
Arabesques	<ul style="list-style-type: none"> • 1^o • 2^o • 3^o • à terre • en l'air 	<ul style="list-style-type: none"> • 4^o arabesque 	=
Allegro (petit,middle,grand)			
Sautés e Soubresauts	<ul style="list-style-type: none"> • em 1^a, 2^a, 4^a e 5^a • en face • c/ direções • vários braços 	=	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière
Entrechat quatre	-----	<ul style="list-style-type: none"> • 1^o na barra depois no centro 	<ul style="list-style-type: none"> • com direções
Entrechat trois	-----	<ul style="list-style-type: none"> • 1^o na barra depois no centro 	<ul style="list-style-type: none"> • com direções
Entrechat cinq	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> • 1^o na barra depois no centro
Echappés sautés e relevés	<ul style="list-style-type: none"> • para 2^a • para 4^a • en face • grand 	<ul style="list-style-type: none"> • Echappé batu • Todas as direções • Vários braços 	<ul style="list-style-type: none"> • en tournant
Changements	<ul style="list-style-type: none"> • simples • en face • c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> • com direções • vários braços • battu 	<ul style="list-style-type: none"> • en tournant
Petit Sissone e petit assemblé	<ul style="list-style-type: none"> • devant • derrière 	<ul style="list-style-type: none"> • petit sissone passé • petit sissone c/ chassé • passé devant • passé derrière 	<ul style="list-style-type: none"> • en tournants • vários braços • várias direções
Sissones	<ul style="list-style-type: none"> • en avant fermée • en arrière fermée • de coté fermée • ouvert 	<ul style="list-style-type: none"> • sissone tombé • sissone changé en avants e en arrière 	<ul style="list-style-type: none"> • sissone changé para attitude • Sissone failli • Sissone double • Temps de cuise

Jetés	<ul style="list-style-type: none"> • petit jeté • grand jeté • derrière à 2^a e 4^a • devant à 2^a e 4^a 	<ul style="list-style-type: none"> • porté en avant • porté en arrière • porté de côté 	<ul style="list-style-type: none"> • grand jeté em attitude
Coupés	<ul style="list-style-type: none"> • à terre (dessus, dessous) 	<ul style="list-style-type: none"> • sauté (dessus, dessous) 	=
Pas de bourrés	<ul style="list-style-type: none"> • devant • derrière • en Avant • en arrière • en face • dessus e dessous • com direções 	<ul style="list-style-type: none"> • dessous e dessus • en tournant • com petit developpé • en tournat en dehors • en tournat en dedans • pas de bourrés courrus • piqué 	<ul style="list-style-type: none"> • vários braços
Pas de Chat	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire 	<ul style="list-style-type: none"> • com direções • de coté • en avant 	<ul style="list-style-type: none"> • vários braços • várias direções
Pas de basque	<ul style="list-style-type: none"> • chassé • en avant • en arrière • com direções 	<ul style="list-style-type: none"> • sauté 	<ul style="list-style-type: none"> • battu • vários braços • várias direções
Glissades	<ul style="list-style-type: none"> • devant • derrière 	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière • changé 	<ul style="list-style-type: none"> • en tournant • vários braços • vários direções
Ballonnés	<ul style="list-style-type: none"> • 1^o na barra depois no centro • devant • derrière 	<ul style="list-style-type: none"> • todos os alinhamentos • Várias combinações de braços 	=
Ballotés	<ul style="list-style-type: none"> • 1^o na barra depois no centro • devant • derrière 	<ul style="list-style-type: none"> • todos os alinhamentos • Várias combinações de braços 	=
Demi-Contretemps	<ul style="list-style-type: none"> • 1^o en face • com direções 	=	<ul style="list-style-type: none"> • en tournant
Pas assemblé	<ul style="list-style-type: none"> • devant à 2^a • derrière à 2^a 	<ul style="list-style-type: none"> • devant à 4^a • derrière à 4^a • assemblé porté devant • assemblé porté derrière • assemblé porté de coté + écarté 	=
Pas de valse	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière • en tournant • de coté 	=	=
Temps levé	<ul style="list-style-type: none"> • sur place • Porté en avant 	<ul style="list-style-type: none"> • petit e grand • porté de coté • porté en arrière 	=
Pas courrus	<ul style="list-style-type: none"> • en demi pointe 6^a • en demi point 5^a • en avant • en arrière • de coté • sur place 	<ul style="list-style-type: none"> • en tournant 	=
Detournés	<ul style="list-style-type: none"> • demi e full • 	=	=

Temps de flèche	-----	-----	• Temps de fleche à frente
Cabriole	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação e depois o salto • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços 	=
Pontas			
Rises	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro em 6^a, 1^a, 2^a e 5^ap. • Iniciando na ½ ponta pensando na articulação do pé • Com Demi plié • Em dois apoios e num só apoio 	=	=
Tendus	<ul style="list-style-type: none"> • Iguais aos da barra e do centro pensando na base da ponta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ao centro combinado com transferências de peso, piqués, coupés, retirés • Várias velocidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Mudanças de direção
Relevés	<ul style="list-style-type: none"> • Em todas as posições • Na barra e no centro • De dois pés para um (coupé ou retiré) 	<ul style="list-style-type: none"> • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços 	<ul style="list-style-type: none"> • Porté • changé
Echappés	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as posições • Diferentes alinhamentos • Na barra e no centro 	<ul style="list-style-type: none"> • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços 	=
Hops	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro • 6^a, 1^a e 5^ap • Em dois apoios e num só • Com e sem deslocação 	<ul style="list-style-type: none"> • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços 	=
Changements	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro • Com direções 	<ul style="list-style-type: none"> • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Com deslocação 	=
Piqués	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro • Para a frente, para trás e para o lado • Para um e dois apoios 	<ul style="list-style-type: none"> • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços 	=

Pas de bourré	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro • Todos os que são realizados ao longo da aula 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os que são realizados ao longo da aula 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os que são realizados ao longo da aula
Courrous	<ul style="list-style-type: none"> • Sur place e com deslocação • 5ª e 6ª • Com diferentes alinhamentos • Várias combinações de braços 	=	=
Walks	<ul style="list-style-type: none"> • En dehors • Com diferentes alinhamentos • Várias combinações de braços • Passando por coupé 	=	=
Assemblés soutenus	<ul style="list-style-type: none"> • Com e sem volta • Todas as direções • Várias combinações de braços 	=	=
Emboités	<ul style="list-style-type: none"> • En avant e en arrière • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços 	<ul style="list-style-type: none"> • Diferentes velocidades 	=
Piqué entourant	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação • Piqué entourant (1 volta) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 voltas 	<ul style="list-style-type: none"> • Combinado com outros elementos em manège
Pirouettes	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as que fazem parte do programa ao longo da aula (consoante a preparação dos alunos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as que fazem parte do programa ao longo da aula (consoante a preparação dos alunos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as que fazem parte do programa ao longo da aula (consoante a preparação dos alunos)
Ballonés	<ul style="list-style-type: none"> • À frente • Sur place e a viajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Diferentes velocidades 	=
Ballotés	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiro na barra e depois no centro • Sur place e a viajar 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Diferentes velocidades 	=
Couppé balloné (Couppé fouetté raccourci)	<ul style="list-style-type: none"> • Para trás e para a frente 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Diferentes velocidades 	=
Boys Work			
Tour En l'air	<ul style="list-style-type: none"> • Com volta completa 	<ul style="list-style-type: none"> • Duas ou mais voltas • Várias combinações de braços 	=

Changements Italiano	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Changements italianos • Diferentes alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Com mudanças de direção • Várias combinações de braços
Pirouettes específicas de rapazes	-----	<ul style="list-style-type: none"> • À lá seconde 	=
Entrelacé fouetté	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Entrelacé fouetté
Sissonne En tournent	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Sissonne En tournent
Temps de Poisson	-----	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Temps de Poisson
Batterie	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Battus em todos os saltos dados em aula 	=

Curso Secundário de Dança	<p>Consolidação vocabulário da Técnica da Dança Clássica.</p> <p>Desenvolvimento de capacidades físicas como, força, elasticidade e coordenação.</p> <p>Desenvolvimento e consolidação de virtuosismo técnico e artístico.</p> <p>Desenvolvimento e consolidação do trabalho de pontas, pas de deux e de repertório clássico.</p>
----------------------------------	---

10º/11º/12º anos	
Barra	Resumo do Vocabulário a dominar, incluindo trabalho de pontas, no final do curso secundário
Pliés	<ul style="list-style-type: none"> • demi e grand plié em todas as posições • com braços variados • equilíbrio nos 2 pés em 1/2 ponta e ponta • várias velocidades • body bend (1/2 and full)
Battements tendus	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • diferentes direcções • com demi pliés (posições abertas e fechadas) • com demi rond de jambe à terre • várias velocidades • vários acentos (dentro e fora) • com retirés (pied plat e em 1/2 ponta) • com developpé à terre • relevé, para 2ª posições apenas • em séries • várias combinações braços
Battements Glissés e Piqués (30º)	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • diferentes direcções • com demi pliés (posições abertas e fechadas) • com demi rond de jambe à terre • várias velocidades • com retirés (pied plat e em 1/2 ponta) • com developpé à terre • vários braços • port de bras variados
Battements Jetés (45º)	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • diferentes direcções • com demi pliés (posições abertas e fechadas) • com demi rond de jambe à terre • várias velocidades • com retirés (pied plat e em 1/2 ponta) • com developpé à terre • port de bras variados
Battement Balançoires	<ul style="list-style-type: none"> • no chão a 45º e 90º

(en cloche)	<ul style="list-style-type: none"> • em 1/2 ponta a 45° e 90°
Retirés	<ul style="list-style-type: none"> • devant, derrière • passé • no chão, em 1/2 ponta e em ponta (com pontas) • posições baixas e altas • vários braços
Assemblés Soutenus	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições
Rond de Jambe à Terre	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors e en dedans • simples e duplo • demi e full em fondu • demi e full a 45° e 90° • vários acentos • com assemblé soutenus • demi e full detournés • demi e full petit retirés • vários braços • com balançoire a 45°, 90° e 1/2 ponta • 1 pirouette (en dehors e en dedans) na 1/2 ponta e ponta • com equilíbrio 1 perna no final do exer.
G. Battements Jeté en Rond	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors • en dedans
G. Battements Developpés Passé	<ul style="list-style-type: none"> • derrière • devant • com braços • em 1/2 ponta e ponta
G. Battements Fouetté	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors (de 4ª posição para 2ª e de 2ª para 4ª) • en dedans (de 4ª posição para 2ª e de 2ª para 4ª)
Port de Bras	<ul style="list-style-type: none"> • com bends do corpo (1/2, full e circular) • várias direcções • 5ª p., de pointé tendu e lunge in 4ª, e 4ª alongé
Battements Fondus	<ul style="list-style-type: none"> • pés no chão e 1/2 ponta, para 1/2 ponta • todas as posições e direcções • a 45° e 90° • demi e grand rond de jambe a 45° e 90° • relevé simples e duplo • tombé em todas as posições • fouetté raccourci (para cou de pied) • vários braços • equilíbrios em 2ª, attitudes e arabesques • demi e full detournés • 1/2 relevé en tournant (em cou de pied), en dehors e en dedans • fouetté relevé para arabesque de 4ª • rotation relevé de arabesque para 4ª
Battements Frappés	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire (acção Francês/Russo e Inglês) • dégagé à terre (acção Francês/Russo) • simples e duplos • pied plat, 1/2 ponta e ponta • para todas as posições e direcções • demi rond jambe 35° • flic flac • 1 pirouette (en dehors e en dedans) em 1/2 e ponta • várias velocidades • vários braços • demi e full detourné • relevé en tournant (em cou de pied) en dehors e en dedans • coupé à terre • equilíbrio em qualquer posição • 1 pirouette em 5ª, en dehors e en dedans • todas as direcções
Rond de Jambe en L'air	<ul style="list-style-type: none"> • simples e duplo • pied plat, 1/2 ponta e ponta

	<ul style="list-style-type: none"> • todas as direcções • fouetté rond de jambe en tournant (pirouette 1 e 2) • várias velocidades • vários braços • retirés • temps relevé (preparação) • developpé 2^a (preparação) • grand battement 2^a (preparação) • equilíbrio em qualquer posição • demi e grand rond de jambe • demi e full detourné
Adagios	<ul style="list-style-type: none"> • developpés • relevé lent • todas as direcções e alinhamentos • Pied plat, ½ ponta e ponta • tombés • posés para attitude • arabesques • vários braços • demi e grand rond jambe • demi e full detourné • ballotté para pointé Tendu e a 90° en l'air • fouetté relevé do adage, en tournant para arabesque • rotation relevé do adage para 4^a à frente a 90° • 1 ou 2 pirouettes • variadas time signatures
Petit Battements	<ul style="list-style-type: none"> • pied plat, em fondu, ½ ponta e ponta • todos os alinhamentos • acentos devant e derrière • p.b. serré • p.b. battu (à frente e atrás) • degagé to alinhamento effacé (à frente e atrás, relevé en tournant por ½ volta em cou de pied) • vários braços • várias velocidades • coupés dessous e dessus • flic flac en tournant • fouetté raccourci, à frente e atrás
Grand Battements	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • todos os alinhamentos • Com mudanças de direcção e Demi plié em posições abertas • pied plat, 1/2 e ponta para 5^a • com b. developpé • com b. enveloppé • b. piqué (tempos diferentes) • b. para pointé tendu (tempos iguais) • en cloche • en rond (5^a para 5^a) • en rond, pointé tendu para pointé tendu (4^a para 4^a) • en rond de attitude para arabesque • balançoires frente e lado na barra (perna a 90°, corpo 45°), com braços • equilíbrios em qualquer posição • várias velocidades • vários braços
Relevés	<ul style="list-style-type: none"> • em 1^a, 2^a, ½ ponta e ponta • 1 pé, ½ ponta e ponta (frente à barra) • 1 pé em attitude (frente à barra) • 1 pé em arabesque (frente à barra)
Alongamentos	<ul style="list-style-type: none"> • na barra em 2^a (com ou sem slide)

	<ul style="list-style-type: none"> • na barra em 4ª (à frente, atrás, com e sem slide) • com body bends e braços
Splits	<ul style="list-style-type: none"> • no chão em 4ª (sem fletir) • no chão em 2ª (com flexão do corpo e braços 4ª en haut para 2ª) • (shoulder leg 4ª para 2ª) • deslizar na barra em 4ª e 2ª e em arabesque
Centro	
Temps Lié	<ul style="list-style-type: none"> • en avant e en arrière • à terre, com posé (pied plat) • à terre, com chassé (pied plat) • en l'air, com posé (pied plat) • en l'air, com developpé e posé • en l'air, com developpé e posé para ½ ponta e ponta
Battements Tendus	<ul style="list-style-type: none"> • b. degagé • b. jeté • b. piqué • b. glissé relevé (para ½ ponta e ponta) • b. relevé (para ½ ponta e ponta) • b. tendu en tournant (¼ e ⅛)
Battements Balançoires	<ul style="list-style-type: none"> • à terre • en l'air 45° e 90°
Pas de Basque Chassé	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière
Retiré Relevé	<ul style="list-style-type: none"> • À frente e atrás • passé • en tournant • ½ ponta e ponta
Balancé (valsa)	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière • en tournant
Flic Flac	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors • en dedans • a acabar em cou de pied • a acabar em 2ª a 35°
Rond de Jambe à Terre	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors • en dedans • simples • duplo • en tournant • demi e grand • demi et grand en l'air
Battements Fondu	<ul style="list-style-type: none"> • simples, duplo (para 1/2 ponta) • com tombé • com demi e full rond de jambe
Fouetté Relevé	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors • en dedans (em 1/2 ponta)
Battements Frappés	<ul style="list-style-type: none"> • simples, duplos • devant, derrière • c/ ou s/ 1/2 ponta • en croix • en fondu
Detournés	<ul style="list-style-type: none"> • demi • full
Couppés	<ul style="list-style-type: none"> • dessus • dessous
Petit Battement	<ul style="list-style-type: none"> • serré • battu
Jeté battements	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière

Ballotés	<ul style="list-style-type: none"> • à terre • en l'air (45° ou 90°) • demi, full
Rond de Jambe en L'air	<ul style="list-style-type: none"> • simples, duplo • c/ ou s/ 1/2 ponta • en dedans • en dehors • c/ fouetté relevé (1/4 ou 1/2 de volta) • c/ fouetté relevé en tournant
Grand Battements	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire • c/ developpé • c/ enveloppé • pointé • piqué • en cloche • en rond • c/ developpé passé
Pirouettes	
Group A	<ul style="list-style-type: none"> • simples, duplas ... • en dehors, en dedans • das posições 5^a, 2^a, 4^a à terre • de posições fechadas para abertas en l'air • de preparaçōes: <ul style="list-style-type: none"> - c/ b.tendu, glissé, glissé relevé, b.relevé tombé 4^a - flic flac - rond de jambe à terre - retire relevé - temps levé chassé - posé de côté, full detourné - chassé, temps levé chassé - pas de basque - posé assemblé soutenu, com relevé en tournant
Group B (Grand Pirouettes)	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors • en dedans • em attitude • em arabesque • à la seconde
Group C	<ul style="list-style-type: none"> • fouettés, rond de jambe en tournant (en dehors) • c/ posé couppé en dedans • c/ posé couppé en dehors • deboullés (chenais) • emboité relevé en tournant • combinaçōes de vários elementos executados em manège
Adagios	
1° e 2° Arabesque (Full adage)	<ul style="list-style-type: none"> • 1° Arabesque com promenade • penché em arabesque • grand fouetté relevé en tournant • port de bras, pirouette en dedans • 1° e 2° arabesque (port de bras) • promenade com penché ao lado • tombé, pas de bourré, chassé
Renversé en dehors	<ul style="list-style-type: none"> • pas de bourré en tournant • grand rond de jambe relevé • pas de bourrée renversé en dehors en tournant • chassé croisé
Rond de Jambe Developpé	<ul style="list-style-type: none"> • grand plié, pirouette (spirale) para 2^a • retiré • developpé em 4^a à frente • grand rond de jambe en dehors • grand rond de jambe en dedans • developpé à la seconde

	<ul style="list-style-type: none"> • rise en tournant en dedans • abrir à la Seconde • virar para 1° arabesque • Pied plat ou ½ ponta
Grand Rond de Jambe en Dehors e en Dedans	<ul style="list-style-type: none"> • grand plié, relevé 5^a • developpé em 4^a devant • grand rond de Jambe en dehors • posé en arriere, petit battement • retiré • developpé em 4^a derriere • grand rond de jambe en dedans
Grand Rond de Jambe en L'air, en Tournant, com Jeté	<ul style="list-style-type: none"> • grand plié, pirouette (spiral) en dehors • grand rond de jambe • pivots com developpés à la Seconde • posé à la Seconde • g. rond jambe 4^a effacé devant • 4^a arabesque baixa • rise 5^a, d,plié, grand changement
Ballotté, com Grand Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> • coupé ballotté, dessous, dessus • fouetté rond de jambe en tournant • grand rond de jambe relevé • grand pirouettes em arabesque en dedans • retiré, developpé écarté • rise, fouetté relevé en tournant para 4° arabesque • 1/4 de volta com rise • pas de bourré piqué para 4^a • grand pirouette en dehors em 1° arabesque • para effacé
Fouetté Relevé, com Grand Pirouette (Russa)	<ul style="list-style-type: none"> • fouetté relevé • posé en arriere, fechando 1/2 ponta • renversé, posé en avant para 2° arabesque • developpé relevé écarté devant • grand fouetté en tournant para 4° arabesque a 90° • rotation relevé en tournant • tombé croisé • grand pirouette en dedans à la seconde • acabar em 1° arabesque de côté, fechando croisé
Arabesque Alongé et Grand Fouetté Relevé	<ul style="list-style-type: none"> • retiré • developpé devant effacé • enveloppé para retiré • developpé passé para arabesque • pivot en dehors • pivot para en face (1/2 volta) • demi rond de jambe à la seconde • volta para arabesque • fondu em arabesque allongé • para 1° arabesque • grand fouetté relevé en tournant para 1° arabesque • coupé, posé, fouetté en tournant para 4° arabesque allongé • fechando em 5^a
Grand Pirouette en Arabesque e Pas de Bourré Renversé	<ul style="list-style-type: none"> • glissade posé • grand pirouette em arabesque • fondu • pas de bourrée en tournant • coupé, grand rond de jambe relevé en dehors para arabesque • pas de bourré renversé en dehors • chassé croisé, fechando derriere
Petit Allegro e Middle Allegro	
Petit Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • 1^a, 2^a, 4^a
Soubressaut	<ul style="list-style-type: none"> • sur place • porté

	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière • de côté • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Petit Changements	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire • battu • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Petit Echappé Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire (2^a, 4^a) • battu • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Petit Assemblé	<ul style="list-style-type: none"> • devant • derrière • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Petit Sissone	<ul style="list-style-type: none"> • devant • derrière • passé • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Temps Levé	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire • battu
Couppés Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • dessus • dessous
Pas de Bourrés	<ul style="list-style-type: none"> • derrière • devant • dessous • dessus • en avant • en arrière • en tournant • courrus • piqué (com couppé, e petit developpé) • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Glissade	<ul style="list-style-type: none"> • devant • derrière • en avant • en arrière • changé (dessus, dessous) • Seguido de piqué • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Temps de Cuisse	<ul style="list-style-type: none"> • dessus • dessous • en avant • passé en avant • en arrière • passé en arrière • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Jeté Battements	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière • epaulement
Petit Battement	<ul style="list-style-type: none"> • relevé

	<ul style="list-style-type: none"> • sauté
Petit Jeté	<ul style="list-style-type: none"> • devant, derrière (sur le cou de pied) • devant, derrière (em attitude 45°) • en tournant • battu • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Retiré Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • en avant, en arrière (sur le cou de pied e a 90°) • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Entrechats	<ul style="list-style-type: none"> • quatre • trois devants, derrière • cinq devant, derrière • six • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas de Chat	<ul style="list-style-type: none"> • en avant (en face, viajando) • en avant (écarté, viajando) • en arrière • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas de Basque	<ul style="list-style-type: none"> • chassé • sauté • en avant • en arrière • battu • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Rond de Jambe Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • simples, duplo • en avant (en dedans) • en arrière (en dehors)
Couppé Fouetté Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • simples • battu • dessus • dessous • en face (com 1/4 e 1/2 volta)
Pas Assemblé	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire • battu • devants, derrière (2^a, 4^a) • dessus • dessous • sur place • porté • en tournant full • double assemblé • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas Jeté	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire • battu • devant, derrière (2^a, 4^a) • devant (com o pé de trás) • derrière (com o pé da frente) • battu • porté • sur place • en tournant (1/4 e 1/2)
Pas Jeté Overt	<ul style="list-style-type: none"> • em arabesque • em attitude • en avant • de côté, à la seconde

	<ul style="list-style-type: none"> • en arrière • elancé
Gargouillade	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors • en dedans • en dedans to pointe tendu
Pas de Sissonne Fermée	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire • battu • devant, derrière (de côté e battu) • dessous • dessus • en avant • en avant changé, e battu • en arrière • en arrière, e battu • en tournant • en tournant battu • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas de Sissonne Ouvert	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire • battu • devant, derrière de côté • dessous • dessus • en avant • en avant changé e battu • en arrière, changé battu • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas Sissone Tombé (ou Temps Lié Sauté)	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière • de côté • en tournant • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas Ballonné	<ul style="list-style-type: none"> • devant, derrière (4^a, 2^a) • sur place • porté en avant • en arrière • de côté • dessus • dessous • 45°, 90^a • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Pas Ballonné Composé	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière • usando várias combinações de braços • usando várias direções • várias velocidades
Pas Ballotté	<ul style="list-style-type: none"> • dessus • dessous • à la seconde • usando várias combinações de braços • usando várias direções • várias velocidades
Pas Brisés	<ul style="list-style-type: none"> • de 2 pés para 2 pés • dessus • dessous • en avant • en arrière • devant de côté

	<ul style="list-style-type: none"> • derrière de côté • de 2 pés para 1 pé • de 1 pé para 2 pés • de 1 pé para 1 pé • coupé brisé, dessus, dessous • usando várias combinações de braços • usando várias direções
Grand Allegro	
Grand Echappés Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • 2ª e 4ª • battu
Grand Assemblé Porté	<ul style="list-style-type: none"> • en avant (para 4ª) • dessus, dessous • écarté, de côté • en tournant (ordinaire)
Contretemps	<ul style="list-style-type: none"> • demi • full
Fouetté Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • para arabesque (de côté) • écarté para arabesque (attitude) • battu = grand batterie
Grand Jeté Ouvert	<ul style="list-style-type: none"> • effacé, croisé com alinhamentos • para arabesque, attitude
Grand Jeté en Tournant	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire
Grand Jeté en attitude	<ul style="list-style-type: none"> • derrière • en avant
Sissonne Doublé	<ul style="list-style-type: none"> • simples • battu
Sissone Developpé	<ul style="list-style-type: none"> • sur place • porté
Grand de Jambe Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors, en dedans (à la seconde) • en rond en dehors
Grand Pas de Basque	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière
Saut de Basque	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire (Francês e Russo)
Temps de Flèche	<ul style="list-style-type: none"> • Temps de flèche
Cabriole (Grand Batterie)	<ul style="list-style-type: none"> • fermé, ouvert effacé • devant, derrière de côté effacé • battu
Fouetté Sauté battu	<ul style="list-style-type: none"> • de 4ª devant para 1º arabesque de côté • de 2ª para 1º arabesque de côté • de écarté para 2º arabesque •
Pontas	
Rises	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro em 6ª, 1ª, 2ª e 5ªp. • Iniciando na ½ ponta pensando na articulação do pé • Com Demi plié • Em dois apoios e num só apoio
Tendus	<ul style="list-style-type: none"> • Iguais aos da barra e do centro pensando na base da ponta • Ao centro combinado com transferências de peso, piqués, coupés, retirés • Várias velocidades • Mudanças de direções
Relevés	<ul style="list-style-type: none"> • Em todas as posições • Na barra e no centro • De dois pés para um (coupé ou retiré) • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Porté • Changé
Echappés	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as posições

	<ul style="list-style-type: none"> • Diferentes alinhamentos • Na barra e no centro • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços
Hops	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro • 6ª, 1ª e 5ªp • Em dois apoios e num só • Com e sem deslocação • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços
Changements	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro • Com direções • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Com deslocamento
Piqués	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro • Para a frente, para trás e para o lado • Para um e dois apoios • Várias velocidades • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Piqué pirouette
Pas de bourré	<ul style="list-style-type: none"> • Na barra e no centro • Todos os que são realizados ao longo da aula
Courrous	<ul style="list-style-type: none"> • Sur place e com deslocação • 5ª e 6ª • Com diferentes alinhamentos • Várias combinações de braços
Walks	<ul style="list-style-type: none"> • En dehors • Com diferentes alinhamentos • Várias combinações de braços • Passando por couppe
Assemblés soutenus	<ul style="list-style-type: none"> • Com e sem volta • Todas as direções • Várias combinações de braços
Emboités	<ul style="list-style-type: none"> • En avant e en arrière • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Várias velocidades
Pirouettes	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as que fazem parte do programa ao longo da aula (consoante a preparação dos alunos)
Ballonnés	<ul style="list-style-type: none"> • À frente • Sur place e a viajar • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Várias velocidades
Ballotés	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiro na barra e depois no centro • Sur place e a viajar • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Várias velocidades
Couppé balloné (Couppé fouetté raccourci)	<ul style="list-style-type: none"> • Para trás e para a frente • Todos os alinhamentos • Várias combinações de braços • Várias velocidades
Boys Work	
Tour En l'air	<ul style="list-style-type: none"> • Uma, duas voltas,... • Várias combinações de braços

Changements Italiano	<ul style="list-style-type: none">• Diferentes alinhamentos• Mudanças de direção• Várias Combinações de braços
Pirouettes específicas de rapazes	<ul style="list-style-type: none">• Pirouettes à lá seconde
Entrelacé fouetté	<ul style="list-style-type: none">• Entrelacé fouetté
Temps de Poisson	<ul style="list-style-type: none">• Temps de Poisson
Sissonne En tournent	<ul style="list-style-type: none">• Sissonne en tournent
Batterie	<ul style="list-style-type: none">• Battus em todos os saltos dados em aula

