

Designação da Unidade Curricular	Técnica de Dança Contemporânea
Características da Unidade Curricular	Duração
	8 Anos (Graus)
Docentes Responsáveis	Bruno Jorge Duarte Lúcia Salgueiro Rita Judas

Descrição da Unidade Curricular
<p>A Unidade Curricular de Técnica de Dança contemporânea foca-se no desenvolvimento das competências técnicas, físicas e artísticas do aluno, através de técnicas de dança contemporânea e processos de performance.</p> <p>Nestas aulas de cariz prático e experiencial, os alunos desenvolvem e desafiam as suas capacidades e aptidões físicas através de exercícios preparatórios e de desenvolvimento fundamentados nas práticas atuais da dança contemporânea.</p> <p>Os alunos exploram também a sua prática criativa, de vocabulário e movimento pessoal e a aplicação de princípios coreográficos e analíticos através de exercícios técnicos, de composição e práticas de interpretação.</p> <p>De modo a alcançar os objetivos estabelecidos, empregam-se os conceitos de diversos domínios da dança, começando pelas principais técnicas de dança moderna (Graham; Humphrey/Limón; Cunningham), técnicas de contraponto (Gaga Technique; Flying Low; Physical Theater; Countertechnique, Contact Improvisation e Release Technique) bem como conceitos base de algumas técnicas somáticas.</p> <p>Em complemento ao trabalho desenvolvido nas aulas de técnica contemporânea, os alunos têm também aulas de técnica de dança moderna Graham com o intuito de, pelas características inerentes da mesma, melhorar o trabalho de controlo e consciência corporal, com especial foco no centro do corpo e desenvolver diferentes padrões de coordenação motora. As aulas de técnica moderna procuram ainda promover a capacidade crítica dos alunos em relação aos conhecimentos já adquiridos noutras técnicas, e de que forma os devem ou não transpor para as aulas de técnica Graham, tendo em conta as suas semelhanças mas especialmente as suas diferenças.</p>

Contato	
<p>As aulas acontecem em turmas mistas e têm uma duração entre 45 e 90 minutos.</p> <p>Ao descrito, acrescem horas de contacto em atividades extracurriculares opcionais como ensaios, mentoria, visitas de estudo, ensaios técnicos e espetáculos.</p>	
Objetivos	
<p>Ao concluir este curso, os alunos devem ser capazes de demonstrar competências através de uma série de requisitos em técnicas de dança contemporânea e processos criativos.</p> <p>As suas habilidades físicas incluem força, articulação, controle de resistência, coordenação e flexibilidade, bem como atenção aos detalhes, musicalidade, sentido de arte e segurança.</p> <p>Os alunos terão desenvolvido uma compreensão das diferenças nos seus físicos individuais e trabalham em direção a um nível profissional em termos de capacidades e vocabulário.</p> <p>A ênfase está numa técnica articulada e adaptável às demandas coreográficas das atuais formas da dança contemporânea.</p> <p>Em termos pessoais, os alunos deverão ter encontrado um sentido de disciplina e determinação, bem como um senso de autocrítica, e sensibilidade ao trabalho artístico.</p>	

Recursos	
	<ul style="list-style-type: none"> - Estúdio de dança com caixa de ar e linóleo; - Sistema de som; - Balneários.
Avaliação	
	<p>A avaliação da Unidade Curricular é feita no final de cada um dos semestres letivos e subdivide-se em dois parâmetros:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Avaliação por exame – todos os alunos de Ensino Artístico Especializado serão submetidos a um exame de avaliação por semestre e avaliados por um júri convidado em parâmetros relacionados com as suas aptidões técnicas e artísticas. Esta avaliação será percentualmente adicionada a um dos parâmetros da avaliação contínua; 2. Avaliação contínua – esta avaliação, feita em conjunto pelos professores titulares de cada turma irá considerar, para além aptidões técnicas e artísticas, parâmetros como a assiduidade, a pontualidade, a criatividade e o interesse.

Objetivos Específicos – Grau 1

- Introdução aos elementos do movimento – tempo, espaço e energia.
- Introdução e manipulação de diferentes qualidades do movimento.
- Desenvolvimento da musicalidade através de vários padrões rítmicos.
- Compreensão da flexibilidade e mobilidade da coluna vertebral e membros.
- Perceção do alinhamento da coluna vertebral e da postura.
- Consciência da importância e utilidade do alinhamento paralelo das pernas.
- Consciência de grupo e de trabalho em grupo.
- Desenvolver a etiqueta de estúdio, pontualidade, aparência e respeito pelo outro.
- Aprender a receber, responder e manter *feedback*.
- Introdução ao vocabulário da dança contemporânea.
- Introdução ao trabalho de chão – diferentes formas de locomoção e ações de sustentação de peso ao nível do chão em pelo menos 3 partes do corpo.
- Compreensão da utilização de alguns conceitos e termos técnicos da dança clássica no contexto contemporâneo.

Conteúdos específicos: consultar quadro 1.

Objetivos Específicos – Grau 2

- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 1º Grau.
- Novas combinações dos elementos do movimento - espaço, tempo e energia.

- Desenvolvimento da execução e manipulação de uma variedade de qualidades de movimento dentro de frases e ações.
- Desenvolvimento da musicalidade através de vários padrões e frases rítmicas.
- Familiaridade com os conceitos de improvisação através de tarefas de movimento.
- Maior resistência e flexibilidade em ações da coluna e de corpo inteiro.
- Locomoção ao nível do chão e ações de sustentação de peso em pelo menos 2 partes do corpo.
- Execução de frases usando múltiplos níveis e/ou direções.
- Introdução de exercícios de saltos com uma maior complexidade estrutural. Desenvolvimento de princípios básicos de consciência corporal, alinhamento esquelético e eficiência mecânica em movimento.
- Demonstração de desenvolvimento de flexibilidade e libertação em ações e poses de alongamento.

Conteúdos específicos: consultar quadro 1.

Objetivos Específicos – Grau 3

- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 2º Grau.
- Introdução aos conceitos de composição - improvisação e manipulação do movimento.
- Instigação do movimento a partir de uma variedade de fontes.
- Foco no controlo e isolamento de diferentes partes do corpo.
- Facilidade de entrada e saída de ações no solo.
- Força e facilidade na mudança de níveis e direções.
- Maior mobilidade e amplitude de movimento nas ações de coluna e parte superior do corpo.
- Execução de frases envolvendo várias transferências de peso.
- Articulação de qualidades dinâmicas variadas dentro de frases de movimento.
- Locomoção e ações de sustentação de peso ao nível do chão, de e para 1 ou 2 partes do corpo.
- Uso de maior flexibilidade nos membros com força e controlo estabelecidos.

Conteúdos específicos: consultar quadro 1.

Objetivos Específicos – Grau 4.	
<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 3º Grau. • Introdução das bases da técnica Graham. • Consciência e coordenação da força do centro. • Uso do alinhamento e <i>momentum</i> nas transições entre ações e níveis. • Uso de exercícios de improvisação e aptidões de composição para desenvolver trabalhos de dança em si próprio. • Demonstração do desenvolvimento do uso de peso e balanço como uma ação de qualidade de movimento. • Demonstração de desenvolvimento de uma compreensão do corpo como um instrumento de design pela prática de tarefas de improvisação. • Identificação e análise de elementos de composição. • Ações de locomoção que mudam de nível usando inclinação, queda e deslizamento. • Facilidade em entrar e sair de ações ao nível do solo. • Força e facilidade nas mudanças de nível. • Maior mobilidade, força, isolamento e amplitude de movimento nas ações da coluna e parte superior do corpo. • Uso estabelecido de qualidades dinâmicas variadas dentro de frases de movimento. • Locomoção e ações de sustentação de peso de e para 1 ou 2 partes do corpo. • Uso de maior flexibilidade nos membros com força e controlo estabelecidos. • Criação e execução de tarefas de improvisação. • Manipulação de dispositivos coreográficos em coreografia própria. • Utilização de estruturas básicas de composição de grupo em duetos e trios de coreografia própria. • Facilidade e uso preciso da terminologia de dança contemporânea. <p>Conteúdos específicos: consultar quadro 1.</p>	
Objetivos Específicos – Grau 5	
<ul style="list-style-type: none"> • Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea do 4º Grau. • Continuação da introdução e aperfeiçoamento das bases da técnica Graham. • Execução de frases envolvendo transferências de peso mais complexas. 	

- Introdução ao contato com improvisação e competências de parceria de dança contemporânea.
- Destreza e fluidez nas ações da coluna e membros.
- Facilidade com combinações complexas de níveis, direções e dimensões.
- Estímulos de movimento complexos e detalhados. Uso de variadas qualidades dinâmicas.
- Locomoção no nível do piso e ações de sustentação de peso de 1 ou 2 partes do corpo com uso evidente de práticas de dança.
- Desenvolvimento de vocabulário de movimento individual através do uso de processos de improvisação e coreografia.
- Capacidade de cooperar eficazmente e responsabilmente com os outros em tarefas criativas.
- Capacidade demonstrada para realizar uma variedade de estilos de dança contemporânea.
- Facilidade e uso preciso da terminologia de dança contemporânea.

Objetivos Específicos – Grau 6

- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea e Graham do 5º Grau.
- Destreza e fluidez de ações de coluna e membros até uma amplitude máxima de movimento com força e controlo proporcional.
- Facilidade em combinações complexas de níveis, direções e iniciações de movimento.
- Estabelecimento do uso de variadas qualidades dinâmicas com musicalidade e acentos.
- Introdução aos elementos de dança mais acrobáticos, por exemplo, no trabalho de chão e em parceria.
- Capacidade de cooperar de forma eficaz e responsável com outras pessoas em tarefas criativas.
- Capacidade de desempenhar repertório de uma variedade de estilos de dança contemporânea.
- Manipulação sofisticada de dispositivos coreográficos em coreografia própria.
- Introdução e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso de ferramentas de improvisação e processos coreográficos.
- Introdução ao trabalho de isolamento e movimento residual.

- Iniciação ao suporte do peso no peito do pé - como navegar com peso e segurança enquanto apoiado no topo do pé.
- *Controlled Descents-Tricks* para alcançar a segurança de uma queda sustentada.
- Desenvolvimento de vocabulário de movimento individual através do uso de processos de improvisação e coreografia.

Objetivos Específicos – Grau 7

- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea e Graham do 6º Grau.
- Criação e execução de tarefas de improvisação prolongadas.
- Identificação e análise de elementos de composição.
- Capacidade estabelecida em elementos de dança acrobática, por exemplo em trabalho de chão e parceria.
- Interpretação de estruturas de grupo complexas em trabalhos coreográficos.
- Desenvolvimento e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso ferramentas de improvisação e processos coreográficos.
- Desenvolvimento do trabalho de isolamento e movimento residual.
- Evolução no trabalho de suporte do peso no peito do pé - como navegar com peso e segurança enquanto apoiado no topo do pé.
- *Tricks* - rolos multipartes, *handstands* de uma mão, pinos e rodas complexos.
- Dança em *grand plié* - mantendo o equilíbrio e a eficiência com os joelhos totalmente fletidos.
- *Controlled Descents-Tricks* para alcançar a segurança de uma queda sustentada.
- Capacidade de cooperar eficazmente e responsabilmente com os outros em tarefas criativas.
- Capacidade demonstrada para realizar uma variedade de estilos de dança contemporânea.

Objetivos Específicos – Grau 8

- Consolidação e extensão do vocabulário da dança contemporânea e Graham do 7º Grau.
- Consolidação estabelecida de elementos de dança mais acrobáticos, por exemplo em trabalho de chão e parceria.
- Interpretação de estruturas de grupo complexas em trabalhos coreográficos.

- Consolidação e manipulação de vocabulário de movimento individual através do uso ferramentas de improvisação e processos coreográficos.
- Capacidade de desempenho de repertório de uma variedade de estilos de dança contemporânea.
- Consolidação do trabalho complexo de isolamento e movimento residual.
- Iniciativa demonstrada na busca de experiências coreográficas e de desempenho além do trabalho da disciplina.
- Dança em *grand plié* - mantendo o equilíbrio e a eficiência com os joelhos totalmente fletidos.
- *Controlled Descents-Tricks* para alcançar a segurança de uma queda sustentada.
- Capacidade de cooperar eficazmente e responsabilmente com os outros em tarefas criativas.
- Saltos com *fall* e técnicas de queda a partir do ar.

Referências

Storey, T. (2017). VCASS Dance Curriculum Handbook. Consultado em Outubro 10, 2018, do website do Victorian College of the Arts Secondary School: <http://vcass.vic.edu.au/>

Quadro 1: Conteúdos específicos da Unidade Curricular de Técnica de Dança Contemporânea

Conteúdos		Introdução	Consolidação	Aperfeiçoamento
Chão				
<i>Breathings</i>		Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Bridge transitions</i>	Mãos fora do chão	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	<i>Going under</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8
	Na cabeça	Grau 7	Grau 8	
Cambalhota	1 ombro	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	2 ombros	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Variações de pernas	Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Contraction</i>	Simple	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	<i>Deep</i>	Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Release</i>		Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>High release</i>		Grau 4	Grau 5	Grau 6
Enrolar	A partir do centro/ para o centro	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Com diferentes configurações e iniciações	Grau 1	Grau 2	Grau 3
<i>High rond jambe</i>	Mão	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Cotovelo	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Ombro	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	Com mudança de orientação	Grau 5	Grau 6	Grau 7
	Com salto	Grau 5	Grau 6	Grau 7

<i>Leg swings</i>	Simples	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Laterais	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Unilaterais	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	De costas	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	Com braços	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Sentado	Grau 1	Grau 2	Grau 3
Mataborrão	Para a frente	Grau 6	Grau 7	Grau 8
	Para trás	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	Saída por cambalhota	Grau 3	Grau 4	Grau 5
Mudanças de direção	Com os pés fixos	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Com os ombros fixos	Grau 3	Grau 4	Grau 5
<i>Pretzel</i>	De <i>squat</i>	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	A descer	Grau 2	Grau 3	Grau 4
<i>Pulses</i>		Grau 4	Grau 5	Grau 6
Rebolar	No rabo	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Nas costas	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	No centro	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Circular, de sentado para sentado	Grau 2	Grau 3	Grau 4
<i>Renversé</i>	En <i>dehors</i>	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	En <i>dedans</i>	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Com <i>enveloppé</i> para vertical	Grau 4	Grau 5	Grau 6

	Sem apoio de mãos no chão	Grau 5	Grau 6	Grau 7
<i>Windmill</i>	Para as costas	Grau 5	Grau 6	Grau 7
	Para o centro	Grau 6	Grau 7	Grau 8
	Para mataborrão	Grau 6	Grau 7	Grau 8
Centro				
<i>Bounce/ rebound</i>	Frente e lado	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Com e sem braços	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Com espiral	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Com salto	Grau 2	Grau 3	Grau 4
<i>Brushes</i>	Em paralelo	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Em en dehors	Grau 1	Grau 2	Grau 3
<i>Fall & recovery</i>	Lateral com mãos	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Lateral sem mãos	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	<i>Sitting fall</i> (simples e em espiral)	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	A iniciar com salto	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	A iniciar com espiral	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	A iniciar com <i>penché</i>	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	A iniciar com <i>pirouette</i>	Grau 5	Grau 6	Grau 7
	A iniciar com <i>knee turn</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8

	<i>Toe falls</i>	Grau 5	Grau 6	Grau 7
<i>Flat back</i>	frontal	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	diagonal	Grau 2	Grau 3	Grau 4
<i>Grand Battements</i>	Frente	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Lado	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Trás	Grau 1	Grau 2	Grau 3
<i>Leg swings</i>	Frente e trás	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Laterais	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Com coordenação de braços	Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Lunges</i>	Com e sem coordenação de braços	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Com coordenação de tronco	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Com elevação de pernas (antes e depois)	Grau 2	Grau 3	Grau 4
<i>Plié</i>	Demi em todas as posições	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Grand em todas as posições	Grau 1	Grau 2	Grau 3
Posições básicas de braços	1ª, 2ª (redonda e alongada), 3ª, 4ª, 5ª	Grau 1	Grau 2	Grau 3
Posições básicas de pés	Paralelo (1ª, 2ª e 4ª)	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	<i>En dehors</i> (1ª, 2ª, 4ª, 5ª)	Grau 1	Grau 2	Grau 3
<i>Roll</i>	<i>Up</i>	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	<i>Down</i>	Grau 1	Grau 2	Grau 3

<i>Rond de jambe</i>	Paralelo	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	<i>En dedans/ En dehors</i>	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	<i>Grand</i>	Grau 3	Grau 4	Grau 5
<i>Scoop</i>	Simple	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Com <i>tombé</i>	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Com volta	Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Tilt</i>	Tronco	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Em <i>retiré</i>	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	<i>À la seconde</i>	Grau 4	Grau 5	Grau 6
Voltas				
<i>Back spin</i>		Grau 2	Grau 3	Grau 4
<i>Barrel turn</i>		Grau 6	Grau 7	Grau 8
<i>Compass turn</i>		Grau 1	Grau 2	Grau 3
<i>Knee turn</i>		Grau 6	Grau 7	Grau 8
<i>Leg hold turn</i>		Grau 6	Grau 7	Grau 8
<i>Off balance</i>		Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Pencil turn</i>		Grau 2	Grau 3	Grau 4
<i>Piqué turn</i>		Grau 1	Grau 2	Grau 3
<i>Pirouette</i>	<i>En dedans</i>	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	<i>En dehors</i>	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Em paralelo	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	<i>Inverted passé</i>	Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Pitch turn</i>		Grau 5	Grau 6	Grau 7
<i>Seated spin</i>		Grau 1	Grau 2	Grau 3
<i>Slap turn</i>	Pelo chão	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Pelo ar	Grau 4	Grau 5	Grau 6

	No chão			
<i>Soutenu variations</i>	Com variações de braços	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Com <i>contraction</i>	Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Spiral turn</i>	Iniciação pela cabeça	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Iniciação pelo tronco	Grau 5	Grau 6	Grau 7
	Iniciação pelos membros	Grau 3	Grau 4	Grau 5
<i>T turn</i> (avião lateral)		Grau 6	Grau 7	Grau 8
Deslocações				
<i>Floor jeté</i>	Para a frente	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Inverso	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	Do chão para o chão	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Do chão para cima	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	No cotovelo	Grau 5	Grau 6	Grau 7
	No ombro	Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Monkeys</i>	A deslizar	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	A saltar	Grau 3	Grau 4	Grau 5
Slides	Simples	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	A trocar	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	A esticar a perna de trabalho	Grau 3	Grau 4	Grau 5
<i>Step draw</i>		Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Toe squat front pivot</i>		Grau 6	Grau 7	Grau 8
<i>Toe squat switches</i>		Grau 6	Grau 7	Grau 8
<i>Triplets</i>	Simples	Grau 1	Grau 2	Grau 3

	Com mudança de direção e sentido	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Com coordenação de tronco e braços	Grau 3	Grau 4	Grau 5
Valsas	Simples	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Com mudança de direção e sentido	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Com coordenação de tronco e braços	Grau 3	Grau 4	Grau 5
<i>Walks</i>	Simples	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Com mudança de direção e sentido	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	Com coordenação de tronco e braços	Grau 3	Grau 4	Grau 5
Acrobatics				
<i>Cartwheel</i>	Mãos	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	Cotovelos	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	<i>Slanted forward</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8
	<i>Helicopter</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8
<i>Coffee grinder</i>	Simples	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	Com mudança de direção	Grau 5	Grau 6	Grau 7
<i>Elbow levers</i>		Grau 6	Grau 7	Grau 8
<i>Freezes</i>	<i>Baby</i>	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	<i>Stretched</i>	Grau 5	Grau 6	Grau 7
	<i>Leg positions</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8
Granada	Com pés no chão	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Sem pés no chão	Grau 4	Grau 5	Grau 6

Hélice	<i>En dehors</i>	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	<i>En dedans</i>	Grau 3	Grau 4	Grau 5
Pinos	2 apoios	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	1 apoio	Grau 5	Grau 6	Grau 7
	Com mudança de direção	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	Configurações de pernas	Grau 3	Grau 4	Grau 5
	<i>Cutting under</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8
<i>Reverse plank jump</i>		Grau 4	Grau 5	Grau 6
<i>Side shuffle</i>	No chão	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	A saltar	Grau 3	Grau 4	Grau 5
<i>Toe elevations</i>	Do chão para o chão	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	Do chão para cima	Grau 6	Grau 7	Grau 8
	De cima para o chão	Grau 6	Grau 7	Grau 8
	Lateral	Grau 5	Grau 6	Grau 7
	Com volta	Grau 6	Grau 7	Grau 8
Saltos				
De 2 para 2	<i>Sauté</i>	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	<i>Tour en l'air</i>	Grau 2	Grau 3	Grau 4
De 2 para 1	<i>Sissonne</i>	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	<i>Slap turn jump</i>	Grau 5	Grau 6	Grau 7
	<i>Slap turn jump fall</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8
De 1 para outra	<i>Jeté</i>	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	<i>Barrel Jump</i> (Simples, com 1 perna esticada, com 2 pernas esticadas, do chão para o	Grau 3	Grau 4	Grau 5

	chão)			
	<i>Butterfly</i>	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	<i>Flying Squirrel</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8
	Gazela	Grau 2	Grau 3	Grau 4
	<i>Knee drop</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8
	<i>Step throw</i>	Grau 4	Grau 5	Grau 6
	<i>Flying kick</i>	Grau 6	Grau 7	Grau 8
De 1 para a mesma	<i>Temps levé</i>	Grau 1	Grau 2	Grau 3
	<i>Over the top</i>	Grau 5	Grau 6	Grau 7
De 1 para 2	<i>Assemblé</i> (<i>En dehors</i> e paralelo com volta)	Grau 2	Grau 3	Grau 4