

Programa da Unidade Curricular Técnica da Dança Clássica

Designação da Unidade Curricular	Técnica de Dança Clássica	
Características da Unidade Curricular	Duração	Carga Horária
	8 anos	5 Blocos semanais
Docente Responsável	Carla Albuquerque e Maria Franco	

Discrição da Disciplina
<p>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.</p> <p>Os alunos desenvolvem e desafiam as suas capacidades e aptidões físicas através de exercícios preparatórios e de desenvolvimento fundamentados nas práticas da dança clássica.</p>

Contato
<p>As aulas acontecem 5 vezes por semana, em turmas mistas, e têm a duração de 60 ou 90 minutos. São divididas nas seguintes áreas: aula formal de TDC e aulas de apoio, BC (Barra de Chão), repertório e técnica de pontas.</p>

Objetivos
<p>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.</p> <p>As suas habilidades físicas incluem força, controlo muscular, 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>

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).</p>
---	---

	1º ano	2º ano
Barra	De frente e lado para a barra	
Pliés	<ul style="list-style-type: none"> grands pliés em 1ª, 2ª e 5ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> grand plié em 4ª p. cruzada
Transferência de peso	<ul style="list-style-type: none"> para 4ªs e 2ªs p. com d. plié 	=
Battements tendus	<ul style="list-style-type: none"> c/ d. plié nas p. abertas começando com d.plié 	<ul style="list-style-type: none"> c/ battement relevé b. tendus balançoirs
Battements jetés	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª p. à segunda 45º acento fora 	<ul style="list-style-type: none"> de 5º p. devant derrière
Battements glissés	<ul style="list-style-type: none"> acento dentro ou fora alternando as pernas 	<ul style="list-style-type: none"> balançoirs
Battement piqué	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. de frente p/ a barra primeiro à 2ª p. depois devant e derrière 	<ul style="list-style-type: none"> de lado p/ a barra
Retiré	<ul style="list-style-type: none"> devant e derrière de lado p/ a barra 	<ul style="list-style-type: none"> passé à altura do cou.de pied full
Rond-de Jambe à terre	<ul style="list-style-type: none"> em duas contagens en dehors e en dedans numa contagem en dehors e en dedans 	<ul style="list-style-type: none"> en l'air demi rond de jambe a 45º en l'air full rond de jambe a 45º en dehor e en dedans
Port-de-bras	<ul style="list-style-type: none"> ao lado devant derrière (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 45º 	<ul style="list-style-type: none"> coordenados com demi-rond-de jambé coordenado com full rond de jambe
Battements frappés	<ul style="list-style-type: none"> ordinaire (c/ 	<ul style="list-style-type: none"> em meia ponta en

	<ul style="list-style-type: none"> batimento) en dehors e en dedans 	<ul style="list-style-type: none"> l'air (ponta esticada) duplos ordinaire duplos meia ponta com demi rond de jambé 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° .
Flic Flac	-----	<ul style="list-style-type: none"> só movimento do pé 1º p. de frente + tarde de lado p/ a barra com rise + tarde c/ com volta
Rond- de-jambe en l'air	<ul style="list-style-type: none"> simples en dehors e en dedans em 1 contagem 	<ul style="list-style-type: none"> duplos de frente p/ barra à terre duplos em meia ponta de lado p barra
Adage relevé lent	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª ou 5ª p. / braço 2ª p. 90º devant, derrière, de côté 	=
Adage c/ développé	<ul style="list-style-type: none"> devant, derrière, de côté 1º p. de frente p/ barra depois de lado 90º 	<ul style="list-style-type: none"> subindo meia ponta coordenado com demi-rond de jambé com grand-rond de jambe
Acttitude	-----	<ul style="list-style-type: none"> derrière preparação de frente para a barra devant preparação de costas 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"> serre battu
Grand Battement	<ul style="list-style-type: none"> acento em cima acento em baixo 	<ul style="list-style-type: none"> pointe piqué en cloche (45º)
Centro		
Port-de-bras	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições com direções 	=
Pliés	<ul style="list-style-type: none"> d.plié 5ª p.(2 tempos) g.plié 1ª e 2ª p. (4 tempos) 	<ul style="list-style-type: none"> g plié 5ª p.
Battements tendus	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. c/ cabeça inclinada p/ a perna de suporte c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> c epaulements c/ transferência de peso para 4ª p. à frente e atrás c/ d.plié nas posições abertas balançois b. tendu relevé
Battement jetés	<ul style="list-style-type: none"> de 1ªp. primeiro a 30º mais tarde 45º (acento fora) à segunda c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. devant derrière
Battements glissés	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p.
Battement piqué	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª p. en face 	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. c/ direções combinado c/ b.glissé

		ou jeté
Rond-de-jambe à terre	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª 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 (30º) ful en dedans en face en láir (30º)
Retiré	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> passé
Battement fondu	<ul style="list-style-type: none"> en face en croix à terre en l'air com rise na 5ª p. 	=
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 5ª p en dehors preparação na barra (1/4 ou ½ e inteira de frente p barra) en dehors no centro 	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. en dedans preparação na barra (1/4 ou ½ e inteira de frente p barra) en dedans no centro de 4ª p.
Grand battement	<ul style="list-style-type: none"> en face devant, derrière, de côté 	<ul style="list-style-type: none"> c/ direções pointé
Adage	<ul style="list-style-type: none"> temp lie, croisé en avant e à segunda développé relevé lent devant, derrière, de côté c/ direções 	<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 1º, 2º e 3º p. arabesque
Arabesque	<ul style="list-style-type: none"> à terre 	<ul style="list-style-type: none"> a terre 1º arabesque 2º arabesque
Passos		
Glissades	-----	<ul style="list-style-type: none"> devant derrière
Pas de Bourré	<ul style="list-style-type: none"> ordinaire 	=
Sautés	<ul style="list-style-type: none"> 1ª p. 2ª p. 	=
Relevés	<ul style="list-style-type: none"> 1ª p. 2ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> 5ª p.
Echappé relevé	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª p/ 2ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p/ 2ª p. de 5ª p/ 4ª p.
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"> 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 p.
Polkas	<ul style="list-style-type: none"> mãos na cintura 	<ul style="list-style-type: none"> c/ braços de 3ª p/ 3ª p.
Spring Points	<ul style="list-style-type: none"> mãos na cintura 	<ul style="list-style-type: none"> c/ braços de 3ª p/ 3ª

	<ul style="list-style-type: none"> • trocando 	p.
Pony Trots	<ul style="list-style-type: none"> • com braços ou com mãos na cintura 	=
waltz	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Devant, derrière, de côté
Pas de Basque	-----	<ul style="list-style-type: none"> • simples
Petit Jetés	-----	<ul style="list-style-type: none"> • simples

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.</p>
---	--

	3º ano	4º ano	5º ano
Barra			
Pliés	<ul style="list-style-type: none"> g. pliés em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições coordenados com ports de bras 	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições 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"> c/ d. plié nas posições abertas e fechadas começando com d.plié c/ d. rond de jambé c/ retirés (petit e full) 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos c/ relevé (à 2ª) b. tendus balançoirs 	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições c/ d. pliés(em posições abertas e fechadas) c/ d. rond de jambé à terre várias velocidades acento fora e dentro c/ retirés (baixo e alto) balançoire à terre alternando a perna de trabalho c/ transferências de peso b. tendu relevé 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 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições todos os alinhamentos c/ d. plié em 5ª p. c/ d. rond de jambé a 45º b. piqués 45º várias velocidades acento fora ou dentro

			<ul style="list-style-type: none"> várias comb. de braços retirés balançoire 45°
Battements glissés	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições c/ d. plié em 5ª p. acento dentro ou fora alternando as pernas c/ balançoire 35° c/ piqué 35° 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições todos os alinhamentos c/ d. plié em 5ª p. c/ d. rond de jambé a 35° b. piqués 35° várias velocidades acento fora ou dentro várias comb. de braços retirés balançoire 35°
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° en dehors e en dedans c/ assemblé soutenu c/ 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 	<ul style="list-style-type: none"> en dehors e en dedans simples e duplo d. e full em fondu d. e full a 45° e a 90° vários acentos c/ assemblé soutenus c/ retirés c/ d. e full detournés várias combinações de braços c/ balançoire 45° c/ pirourtte en dehors c/ equilibrio numa perna
Port-de-bras	<ul style="list-style-type: none"> devant, derrière, de côté (separados, dobrar a baixo do peito) com fondu combinados devant, derrière, de côté (dobrando pela cintura) ação do braço en dehors e en dedans 	<ul style="list-style-type: none"> Devant e derrière (cambré) full pot de bras (dobrando até ao chão) 	<ul style="list-style-type: none"> bends of body ½, full e circular) várias direções em ½ ponta, tendu e à terre
Battements fondu	<ul style="list-style-type: none"> simples e duplos relevé à terre en l'air a 45° ou 90° c/ demi e full rond-de jambé c/ tombe en avant e en arrière c/ d. detourné 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos c/ fouetté raccourci p/ cou de pied c/ demi e full detourné 	<ul style="list-style-type: none"> à terre, ½ ponta p/ ½ ponta todas as posições todos os alinhamentos a 45° ou a 90° c/ d. e grand rond de jambé a 45° ou 90° simples e duplo relevé várias combinações de braços equilibrios em 2ª,

			atitudes e arabesques • d. e full detournés
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 	<ul style="list-style-type: none"> • usando alinhamentos • c/ flic flac 	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire • dégagé à terre • simples e duplos à terre ou em 2/2 ponta • p/ todas as posições • p/ todos os alinhamentos • c/ rond de jambé 35° • c/ flic flac • c/ pirouette en dehors • varias velocidades • varias combinações de braços • c/ d. e full detourné • c/ equilibrio em qq posição
Flic Flac	<ul style="list-style-type: none"> • 1º sem volta • 2º com volta 	=	
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. detourné 	<ul style="list-style-type: none"> • usando alinhamentos • c/ temps relevé 	<ul style="list-style-type: none"> • simples e duplo • à terre ou em ½ ponta • todos os alinhamentos • varias velocidades • varias comb. de braços • c/ retirés • equilibrio em qq posição • d. e g. rond de jambe • d. e full detourné
Adagio	<ul style="list-style-type: none"> • relevé lent • developpés • todas as direções • c/ d. e g. rond de jambé • c/ attitude e arabesque • c/ equilíbrios 	<ul style="list-style-type: none"> • usando alinhamentos • ballotté pointé tendu • preparação p/ rotations (pé à terre) • preparação p/ fouetté of adage 	<ul style="list-style-type: none"> • developpés • relevé lente • todas as direções • todos os alinhamentos • à terre e ½ ponta • c/ tombé • c/ posés p/ attitude • c/ posés p/ arabesque • várias comb. de braços • c/ d. e g. rond de jambé • c/ d. e full detourné
Petit battement	<ul style="list-style-type: none"> • serre • battu • à terre e em ½ ponta 	<ul style="list-style-type: none"> • c/ coupé dessous e dessus • usando alinhamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • à terre e em ½ ponta • em fondu • todos os alinhamentos • acento à frente e a trás • serré • battu devant e

			<ul style="list-style-type: none"> derrière dégagé para alinhamento effacé devant, derrière com relevé en tournant em ½ ponta (tour-cou de pied) várias combinações de braços
Grand Battement	<ul style="list-style-type: none"> acento em cima acento em baixo pointe piqué en cloche 	<ul style="list-style-type: none"> usando alinhamentos preparação p/ en rond 	<ul style="list-style-type: none"> em todas as posições em todos os alinhamentos c/ b. developpé c/ b. piqué b. p/ pointe tendu en clôche en rond de attitude p/ arabesque à 2ª alternando as pernas (de frente p/ barra) à segunda c/ piqués c/ equilíbrios em varias posições várias combinações de braços
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 sem inclinação do tronco no chão à 2ª p. com inclinação do tronco 	=	<ul style="list-style-type: none"> na barra à 2ª na barra à 4ª c/ body bends no chão à 4ª sem inclinações de tronco no chão à 2ª com inclinação de tronco
Centro			
Port-de-bras	<ul style="list-style-type: none"> todas as posições com direções 	=	<ul style="list-style-type: none"> combinado c/ adagio combinado c/ temps lie
Pliés	<ul style="list-style-type: none"> d.plié 5ªp.(2 tempos) g.plié 1ª e 2ª p. (4 tempos) 	<ul style="list-style-type: none"> g.plié 5ª p. 	=
Battements tendus	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. c/ cabeça inclinada p/ a perna de suporte c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> c/ epaulements c/ transferência de peso para 4ª p. en avant e en arrière c/ d.plié nas posições abertas balanços b. tendu relevé 	<ul style="list-style-type: none"> dégagé relevé combinado c/ retirés (petit e grand), pirouette, transferências de peso, alinhamentos, flic flac, b. balançoire à terre
Battement jetés	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª p. primeiro a 30º mais tarde 45º (acento fora) 	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. devant derrière 	<ul style="list-style-type: none"> relevé combinado c/ retirés (petit e grand), pirouette,

	<ul style="list-style-type: none"> à segunda 		transferências de peso, alinhamentos, flic flac, b. balançoire à terre
Battements glissés	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. 	=	<ul style="list-style-type: none"> relevé combinado c/ retirés (petit e grand), pirouette, transferências de peso, alinhamentos, flic flac, b. balançoire à terre
Battement piqué	<ul style="list-style-type: none"> de 1ª p. en face 	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. c/ direções combinado c/ b.glissé ou jeté 	<ul style="list-style-type: none"> relevé combinado c/ retirés (petit e grand), pirouette, transferências de peso, alinhamentos, 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 singles doubles 	<ul style="list-style-type: none"> demi grand en l'air en dehors demi grand en l'air en dedans full en dehors en face en l'air (30°) ful en dedans en face en l'air (30°) 	<ul style="list-style-type: none"> várias velocidades combinado com : retirés, demi grand a 45° e a 90°, fueté relevé balançoire
Retiré	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p 	<ul style="list-style-type: none"> 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: tombe, foutté relevé, rotation, fourtté, pirouette
Assemblé soutenu	<ul style="list-style-type: none"> de 5ª p. à terre c/ rise 	=	=
Fouette Relevé	-----	<ul style="list-style-type: none"> preparação de effaceé para effacée en dehors 	<ul style="list-style-type: none"> preparação de effaceé para effacée en dedans
Battement frappés e petit battement	=	<ul style="list-style-type: none"> simples ordinaire coordenado c/ d. rond de jambe 	<ul style="list-style-type: none"> simples e duplo demi pointe 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"> simples e duplo demi point c/ direções
Pirouettes	<ul style="list-style-type: none"> para retire en dehors 5ª p. en dehors 2ª p. en dehors 4ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> para retire en dedans 5ª p. en dedans 2ª p. en dedans 4ª p. 	<ul style="list-style-type: none"> com battements tendu com rond de jambé c/ glissé relevé c/ temps levé chassé c/ posé en dedans, en dehors c/ posé e full detourné

			<ul style="list-style-type: none"> c/ posé de coté c/ chassé
Grand Battement	<ul style="list-style-type: none"> en face devant, derrière, de côté 	<ul style="list-style-type: none"> c/ direções pointé 	<ul style="list-style-type: none"> c/ diferentes acentos .
Adage	<ul style="list-style-type: none"> temp lie, croisé en avant e à segunda développé em todas as posições relevé lent em todas as posições devant, derrière, de côté c/ direções 	<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 1º, 2º e 3º arabesque 	<ul style="list-style-type: none"> c/ rotation promenades pivot combinados com: grand rond de jambe, posé .
Arabesques	<ul style="list-style-type: none"> 1º 2º 3º à terre en láir 	=	<ul style="list-style-type: none"> 4º arabesque
Allegro (petit,middle,grand)			
Sautés e Soubresauts	<ul style="list-style-type: none"> em 1ª, 2ª, 4ª e 5ª p. en face c/ direções 	=	<ul style="list-style-type: none"> en avant en arrière vários braços varias direções
Entrechat quatre	-----	<ul style="list-style-type: none"> 1º p. na barra 2º p. no centro 	<ul style="list-style-type: none"> com direções
Entrechat trois	-----	<ul style="list-style-type: none"> 1º na barra 2º no centro 	<ul style="list-style-type: none"> com direções
Echappés sautés e relevés	<ul style="list-style-type: none"> para 2ª p. para 4ª p. en face grand 	<ul style="list-style-type: none"> . échappé batu 	<ul style="list-style-type: none"> en tournant en tournant vários braços varias direções
Changements	<ul style="list-style-type: none"> simples en face c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> en tournant battu 	<ul style="list-style-type: none"> c/ direções vários braços
Petit Sissonne e petit assemblé	<ul style="list-style-type: none"> devant derrière 	<ul style="list-style-type: none"> petit sissonne passé petit sissonne c/ chassé passé devant passé derrière 	<ul style="list-style-type: none"> en tournants vários braços varias direções
Sissonnes	<ul style="list-style-type: none"> en avant fermée en arriere fermée de coté fermée 	<ul style="list-style-type: none"> overt sissonne tombe changé en avants e en arrière 	=
Jetés	<ul style="list-style-type: none"> petit jeté grand jeté derrière à 2ª e 4ª devant à 2ª e 4ª 	<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 face 	<ul style="list-style-type: none"> c/ direções en avant en arrière dessus e dessous en tournant c/ 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"> • c/ direções • em écarté • en avant 	<ul style="list-style-type: none"> • en arrière • vários braços • varias direções
Pas de basque	<ul style="list-style-type: none"> • à terre • en avant • en arrière • c/ direções 	<ul style="list-style-type: none"> • sauté 	<ul style="list-style-type: none"> • battu • vários braços • varias 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"> • 1º p. na barra • 2º p. no centro • devant • derrière • à la seconde • porté 	=
Demi-Contretemps	-----	<ul style="list-style-type: none"> • 1º p. en face • com direções 	<ul style="list-style-type: none"> • en tornant
Pas assemblé	<ul style="list-style-type: none"> • devant à 2ª • derrière à 2ª 	<ul style="list-style-type: none"> • devant à 4ª • derrière à 4ª • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • petit e grand • porté en avant • porté de coté • porté en arrière 	=
Pas courrus	<ul style="list-style-type: none"> • en demi pointe 6ª • en demi point 5ª • en avant • en arrière • de coté • sur place 	<ul style="list-style-type: none"> • en tournant 	=
Detournés	<ul style="list-style-type: none"> • demi 	<ul style="list-style-type: none"> • full 	=

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 do trabalho de pontas.</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, • vários braços • equilíbrio nos 2 pés em 1/2 ponta e ponta • várias velocidades • body bends (1/2 and full)
Battements tendus	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • diferentes direcções • c/ d. pliés (posições abertas e fechadas) • c/ d. rond de jambe à terre • várias velocidades • vários acentos (dentro e fora) • c/ retirés (baixos em 1/2 ponta • c/ developpé à terre • relevé, para 2ª p. apenas, em séries • vários braços • vários port de bras
Battements Glissés e Piqués (35º)	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • diferentes direcções • c/ d. pliés (posições abertas e fechadas) • c/ d. rond de jambe à terre • várias velocidades • vários acentos (dentro e fora) • c/ retirés (baixos em 1/2 ponta • c/ developpé à terre • vários braços • vários port de bras
Battements Jetés (45º)	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • diferentes direcções • c/ d. pliés (posições abertas e fechadas) • c/ d. rond de jambe à terre • várias velocidades • vários acentos (dentro e fora) • c/ retirés (baixos em 1/2 ponta • c/ developpé à terre • vários port de bras
Battement Balançoires (em cloche)	<ul style="list-style-type: none"> • no chão a 45º e 90º • em 1/2 ponta a 45º e 90º

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
Assemble 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 fondu • demi e full a 45° e 90° • vários acentos • c/ assemblé soutenus • demi full detournés • demi full peti retirés • vários braços • c/ balançoire a 45°, 90° e ½ ponta • 1 pirouette (en dehors e en dedans) 1/2 ponta e ponta • c/ equilíbrio 1 perna no final do exer.
G. Battements Jeté em Rond	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors • em dedans
G. Battements Developpés Passé	<ul style="list-style-type: none"> • derrière • devant • c/ braços • em 1/2 ponta e ponta
G. Battements Fouetté	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors (de 4ª para 2ª p. e de 2ª para 4ª p.) • em dedans (de 4ª para 2ª p. e de 2ª para 4ª p.)
Port de Bras	<ul style="list-style-type: none"> • c/ bends do corpo (1/2, full e circular) • várias direcções • 5ª p. pés, de point tendu e lunge in 4ª p.
Battements em Fondus	<ul style="list-style-type: none"> • pés no chão e 1/2 ponta, para ½ 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 • ½ relevé em 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 França/Russo) • dégagé à terre (acção França/Russo) • simples e duplos • pés no chão, ½ ponta e ponta • p/ todas as posições e direcções • demi rond jambe 35° • flic flac • 1 pirouette (en dehors e em dedans) em ½ e ponta • várias velocidades • vários braços • demi full detourné • relevé em 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, demi e full pt. • todas as direcções
Rond Jambe em L'air	<ul style="list-style-type: none"> • simples e duplo • en flat, ½ ponta e ponta • todas as direcções • fouetté rond de jambe em tournant (pirouette 1 e 2) • várias velocidades • vários braços

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • en flat, ½ ponta e ponta • tombés • posés para attitude • arabesques • vários braços • demi e grand rond jambe • demi e full detourné • ballotté para pt. 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
Petit Battements	<ul style="list-style-type: none"> • en flat, em fondu ½ ponta e ponta • todos os alinhamentos • accents devant e derrière • p.b. serré • p.b. battu (en avant e en arrière) • degagé p/ alinhamento effacé (en avant e en arrière, relevé en tournant por ½ volta em cou de pied) • vários braços • várias velocidades • coupés dessous e dessus • flic flac en tournant • fouetté raccourci, en avant e en arrière
Grand Battements	<ul style="list-style-type: none"> • todas as posições • todos os alinhamentos • en flat, demi ponta e ponta • para 5^a p. • c/ b. developpé • c/ b. enveloppé • b. pique (tempos diferentes) • b. para point tendu (tempos iguais) • en clôche • en rond (5^a para 5^a p.) en flat • en rond, point tendu p/ point tendu (4^a para 4^a) en flat • en rond e attitude p/ arabesque, en flat • p/ 2^a (frente à barra) alternando pernas de 1^a p., en flat • p/ 2^a (frente a barra) c/ piqués, en flat • balançoires frente e lado na barra (perna a 90°, corpo 45°), c/ 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 a barra)
Alongamentos	<ul style="list-style-type: none"> • na barra em 2^a p. (com ou sem slide) • na barra em 4^a p. (à frente, atrás, com e sem slide) • com body bends e braços
Splites	<ul style="list-style-type: none"> • no chão em 4^a p. (sem fletir) • no chão em 2^a p. (com flexão do corpo e braços 4^a p. en haut para 2^a p.) • deslizar na barra em 4^a e 2^a e em arabesque
Centro	

Temps Lie	<ul style="list-style-type: none"> • en avant e en arrière • à terre, c/ posé (flat foot) • à terre, c/ chassé (flat foot) • en l'air, c/ posé (flat foot) • en l'air, c/ developpé e posé 90° • en l'air, c/ 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 ½)
Battements Balançoire	<ul style="list-style-type: none"> • à terre • en l'air 45° e 90°
Pas de Basque à Terre	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière
Retiré Relevé	<ul style="list-style-type: none"> • Devant e derrière • 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 cou de pièd • a acabar 2^a a 35°
Rond de Jambe à Terre	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors • en dedans • simples • duplo • en tournant • demi • demi et grand en l'air
Battements em Fondu	<ul style="list-style-type: none"> • simples, duplo (para 1/2 ponta) • c/ tombé • c/ demi e full rond de jambe
Fouette Relevé	<ul style="list-style-type: none"> • en dehors (2 tempos) • en dedans (2 tempos) (em 1/2 ponta)
Battements Frappé	<ul style="list-style-type: none"> • simples, duplos • devant, derrière • c/ ou s/ 1/2 ponta • en croix • en fondu
Detournes	<ul style="list-style-type: none"> • demi • full
Coupes	<ul style="list-style-type: none"> • dessus • dessous
Petit Battement	<ul style="list-style-type: none"> • serre • battu
Jeté battements	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière
Ballotte	<ul style="list-style-type: none"> • à terre • en l'air /45°, 90°) • demi, full
Rondde 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

	<ul style="list-style-type: none"> • c/ développé • c/ enveloppé • pointé • piqué • en cloche • en rond • c/ développé 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 tombe 4^a - flic flac - rond de jambé 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 jambé en tournant (en dehors) • c/ posé coupé en dedans • c/ posé coupé en dehors • deboullés • emboite relevé en tournant
Adagios	
Première e Seconde Arabesque (Full adage)	<ul style="list-style-type: none"> • 1^a Arabesque com promenade • penchée em arabesque • grand fouetté relevé en tournant • port de bras, pirouette en dedans • 1^a e 2^a arabesque (port de bras) • promenade com penchée ao lado • tombé, pas de bourrée, chassé • g. preparation para piroquette en dedans
Renversé en dehors	<ul style="list-style-type: none"> • pas de bourrée 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 (spiral) para 2^a p. • retiré • développé em 4^a p. à frente • grand rond de jambe en dehors • grand rond de jambe en dedans • développé à la Seconde • rise en tournant en dedans • abrir à la Seconde • virar para 1^a arabesque • rise
Grand Rond de Jambe en Dehors e en Dedans	<ul style="list-style-type: none"> • grand plié, relevé 5^a p. • développé emm 4^a p. devant • grand rond de Jambe en dehors • posé en arrière, petit battement • retiré • développé em 4^a p. derrière • grand rond de jambe en dedans • espera, rise, fechar 5^a p. à frente
Grand Rond de Jambe en L'air,	<ul style="list-style-type: none"> • grand plié, pirouette (spiral) en dehors e à 4^a p. à frente

en Tournant, com Jeté	<ul style="list-style-type: none"> • grand rond de jambe • pivots com développés à la Seconde • posé à la Seconde % posé • g, rond jambe 4^a p. effacé devant • 4^a arabesque baixa • rise 5^a p., d,plié, grand changement
Ballotté, com Grand Pirouette	<ul style="list-style-type: none"> • coupé ballotté, dessous, dessus, dessous • fouetté rond de jambé en tournant • grand Rond de Jambe relevé • grand pirouettes em arabesque en dedans • retire, développé écarté • rise, fouetté relevé en tournant para 4^o arabesque • 1/4 de volta com rise • pas de bourrée piqué para 4^a p. • grand pirouette en dehors em 1^o arabesque • p/ effacée
Fouetté Relevé., com Grand Pirouette (Russa)	<ul style="list-style-type: none"> • fouetté relevé, effacé devant p/ derrière • posé en arrière, fechando 1/2 ponta • reverse, posé en avant to 2^o arabesque • développé relevé écarté devant • grand fouetté en tournant para 4^o arabesque a 90° • rotation relevé en tournant • tombe croisé • grand pirouette en dedans à la seconde • acabar em 1^o arabesque de coté, fechando croisé
Arabesque Alongé et Grand Fouetté Relevé	<ul style="list-style-type: none"> • retiré • développé devant effacé • enveloppé p/ retiré • développé passé p/ arabesque • pivot en dehors • pivot to en face /1/2 volta) • demi rond de jambé à la seconde • volta p/ arabesque • fondu em arabesque allongée • p/ 1^o arabesque • grand fouetté relevé en tournant para 1^o arabesque • coupé, posé, fouetté en tournant para 4^o arabesque allongée • fechando em 5^a p.
Grand Pirouette en Arabesque e Pas de Bourrée Renversé	<ul style="list-style-type: none"> • glissade posé • grand pirouette em arabesque • fondu • pas de bourrée en tournant • coupé, grand rond de jambé relevé en dehors to arabesque • pas de bourrée renversé en dehors • chassé croisé, fechando derrière
Petit Allegro e Middle Allegro	
Petit Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • 1^a, 2^a, 4^a p.
Soubresaut	<ul style="list-style-type: none"> • sur place • porté • 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 p.) • battu • en tournant • en láir • usando várias combinações de braços

	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Coupés, Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • dessus • dessous
Pas de Bourrées	<ul style="list-style-type: none"> • derrière • devant • dessous • dessus • en avant • en arrière • en tournant • courru • piqué (com coupé, 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) • 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 • sauté
Petit Jeté	<ul style="list-style-type: none"> • devant, derrière (sur le cou de pied) • devant, derrière (en 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, 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 Basques	<ul style="list-style-type: none"> • à terre • sauté • en avant • en arrière • battu • usando varias combinações de braços • usando varias direções
Rond de Jambe Sauté	<ul style="list-style-type: none"> • simples, duplo • en avant (en dedans) • en arrière (en dehors)
Coupé 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 • devant, derrière (2^a, 4^a p.) • 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 p.) • 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 • 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 Overt	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire

	<ul style="list-style-type: none"> • battu • devant, derrière de côté • dessus • dessous • en avant • en avant changé e battu • en arrière, e 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 p.) • 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 • derrière de côté • de 2 pés para 1 pé • de 1 pé para e 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"> • 2^a e 4^a p. • battu
Grand Assemblé Porté	<ul style="list-style-type: none"> • en avant (para 4^a) • 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"> • p/ arabesque (de côté) • écarté para arabesque (attitude) • battu = grand batterie
Grand Jeté Ouverte	<ul style="list-style-type: none"> • effacé, croisé com alinhamentos • p/ 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 ronde n dehors
Grand Pas de Basque	<ul style="list-style-type: none"> • en avant • en arrière
Saute de Basque	<ul style="list-style-type: none"> • ordinaire (Francês e Russo)
Cabriole (Grand Batterie)	<ul style="list-style-type: none"> • fermé, ouverte effacé • devant, derrière de côté effacé • battu
Fouetté Sauté battu	<ul style="list-style-type: none"> • de 4^a p. devant para 1^o arabesque de côté • de 2^a p. p/ 1^o arabesque de côté • de écarté p/ 2^o arabesque