



PROGRAMA DE LOS
EXÁMENES DE
DANZA MODERNA

Creado a 22/05/2015

INTRODUCCIÓN

El término “**Jazz**” aparece en 1917 para designar una música sincopada, derivada de la cultura negra americana, aunque luego se empleó libremente para describir las danzas practicadas con esta rítmica.

A partir de los años 40 los grandes coreógrafos modernos integran la *Danza Jazz* en los musicales y le confieren una función narrativa. Artistas como Jack Cole, Bob Fosse, Jerome Robbins son referentes dignos de mención.

En los 50, tras el nacimiento de las técnicas formales de *Danza Jazz* en el teatro musical, aparece un nuevo estilo: el “**Modern Jazz**” expresión nacida en Nueva York en los estudios de Matt Mattox, derivada de la combinación de técnicas modernas (basadas en los grandes creadores de la danza moderna y contemporánea como Martha Graham, Limón y Horton) y clásicas.

La rama más actual es la compuesta por los ritmos urbanos, como son el “**Break Dance**”, el “**Hip Hop**”, el “**Street**”, entre otros.

A pesar de que estos tipos de danza parecen ser muy diferentes, tienen una raíz común: los elementos de la música jazz, que son la síncopa, el estilo individual y la improvisación. Los diversos tipos de **Danza Jazz** surgieron del énfasis en la importancia del estilo individual y de la improvisación. Cada maestro, bailarín y coreógrafo aporta un estilo único a la gran mezcla.

Por ello, actualmente, es una etiqueta que ponemos por igual a distintos tipos de danzas que se dan en contextos marcadamente diferentes:

- Musicales
- Video-clip
- Programas de TV
- Compañías de Jazz, etc.

Cada vez estos tipos de danza evolucionan más, fusionándose unos con otros, quedando el término Jazz acotado al estilo clásico del teatro musical. Por ello, preferimos utilizar el término **Danza Moderna** que engloba todos estos estilos.

En nuestro país, consideramos que es totalmente necesario crear un programa de **Danza Moderna** que regule y unifique a la par criterios y terminología empleada en esta disciplina. Somos conscientes del complejo proyecto que tenemos entre manos. Aclarar ante todo que nuestra intención no es en absoluto imponer nuestro propio criterio, sino aportar nuestros conocimientos y experiencia para facilitar el camino a los docentes de Danza Moderna.



PROGRAMA

Como hemos dicho antes, este es un programa basado en nuestros propios conocimientos y experiencia como alumnos, bailarines profesionales y docentes de Danza Moderna, así como en los criterios ya establecidos por otros grandes maestros y escuelas que ya en su tiempo crearon una técnica propia de la **Danza Moderna - Jazz** haciendo de ella una disciplina completa y reconocida.

El programa consta de 6 niveles distribuidos en 3 ciclos: elemental, intermedio y avanzado.

CICLO INICIAL: Nivel 1 y Nivel 2

CICLO INTERMEDIO: Nivel 3 y Nivel 4

CICLO AVANZADO: Nivel 5 y Nivel 6

Desde el primer nivel se va a incluir la Técnica clásica y va a formar parte importante dentro de los exámenes dada la importancia de ésta en la formación de un bailarín de cualquier estilo. La edad mínima requerida para iniciar el 1º Nivel es de 11 años.

A lo largo del programa se irán incluyendo tres grandes estilos de Danza Moderna: **JAZZ – TEATRO MUSICAL, JAZZ - LIRICO Y STREET - JAZZ.**

El formato del programa consta de dos elementos, uno escrito y uno audiovisual (DVD). A cada escuela se les entregará el programa escrito y el DVD de cada nivel.

En el programa escrito vienen especificados los objetivos, criterios de evaluación y contenidos en los que el tribunal se basará para la valoración del examen, por lo tanto es MUY IMPORTANTE leer el programa antes de abordar la preparación del alumno para el mismo.

En el DVD podrán visionar los ejercicios fijos que se piden en cada nivel. Importante observar en el visionado de éstos que algunos están grabados frente a la cámara y otros frente al espejo.

Es importante que cada profesor disponga de todo el material y asista a los cursos que ACADE ofrece a las escuelas asociadas donde se trabajará el programa y se aclararán todas las dudas.

Somos conscientes de que existen multitud de estilos dentro de la Danza Moderna-Jazz, casi tantos como coreógrafos, pero vamos a centrarnos en éstos ya que pensamos que son los más importantes para la formación del alumno. Más adelante hablaremos de la necesidad de algunas asignaturas complementarias tales como hip-hop, solfeo, claqué, acrobacia, etc.

Al finalizar este programa se pretende que el alumno haya alcanzado el nivel y los conocimientos necesarios para poder acceder al mundo laboral de la danza moderna, como bailarín profesional o docente, así como la formación de un público crítico, exigente y amante de la danza.

EXAMEN

El examen constará de dos partes:

– **Examen de técnica clásica:**

- Un profesor marcará los ejercicios del examen.
- En 1º, 2º y 3º los profesores dispondrán de unas plantillas elaboradas con una selección de los contenidos de ese nivel que se pedirán en el examen. Aun así es importante que se trabajen TODOS los contenidos correspondientes a cada nivel.
- En 4º y 5º no se dispondrá de plantillas de examen. El profesor marcará los ejercicios y se podrá pedir cualquiera de los contenidos del nivel correspondiente.

– **Examen de danza moderna:**

- Ejercicios fijos:

En el programa se han incluido unos ejercicios fijos que se pedirán en el examen. En 1º y 2º los profesores dispondrán de una descripción detallada de los ejercicios fijos en el programa escrito además del DVD.

En general los ejercicios se muestran tanto en el programa escrito como en el DVD a un solo lado(a la derecha), pero se podrán pedir en el examen a cualquiera de los dos lados.

-Ejercicio de ritmos:

Ejercicios de percusión (palmas) para ayudar al alumno a practicar secuencias de ritmos básicas: a tiempo, a doble tiempo, a contratiempo y pausas. El examinador marcará una secuencia de ritmo que el alumno tendrá que realizar con movimientos improvisados. La duración y dificultad de estos ejercicios irá aumentando según el nivel. Las palmas marcarán el ritmo a tiempo, cuando sea más de un tiempo se mantendrán las palmas juntas y en las pausas se separarán.

-Coreografía:

En el examen se pedirá una coreografía que montará su profesor/a.

En el ciclo elemental la coreografía será de estilo libre y en los demás niveles se especificará el estilo.

Esta coreografía debe ser de 1 minuto e incluir los elementos del nivel correspondiente.

Podrán utilizar algún accesorio de vestuario y/o elemento (sombrero, bastón, chaqueta, calzado....)

Cada escuela deberá llevar la música de la coreografía en los siguientes formatos: Dispositivos externos (iPod, mp3, mp4...) y cd de audio que contenga SOLO la pista de la coreografía.

IMPORTANTE:

Se recomienda a los profesores no basarse únicamente en los ejercicios fijos del programa para su clase. Estos están pensados para que el alumno pueda mostrar en el examen lo aprendido durante el curso. Su formación debería ser más variada y completa: músicas de diferentes estilos, ejercicios de práctica que evolucionen durante el curso en la enseñanza de los distintos elementos, trabajar siempre los ejercicios a ambos lados, etc.

Se pedirá un vestuario obligatorio para cada curso. Este vendrá especificado en la convocatoria de examen.

CICLO INICIAL

NIVEL PRIMERO

OBJETIVOS

- Principio de conciencia corporal (en relación a la tensión y relajación), así como del uso de la respiración aplicada al movimiento.
- Iniciación a la coordinación y al movimiento aislado de las distintas partes del cuerpo.
- Conciencia del uso del espacio y de su ubicación en él (diagonales, frentes y diferentes puntos de la sala).
- Desarrollo del sentido del ritmo y de la musicalidad.
Sincronizar el movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- Acercamiento a la expresión artística.
- Conocer las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento.
- Tener conciencia del centro de gravedad y conocer la correcta colocación del peso y de los pies en el suelo (puntos de apoyo).
- Conocer la lateralidad.
- Mostrar equilibrio estático (sobre las dos piernas).
- Capacidad de improvisación.
- Dominio de los contenidos y vocabulario incluido en **Técnica de Danza Moderna I** y en **Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna I**.
- Objetivos actitudinales: Conciencia de la actitud necesaria para la consecución de los objetivos marcados. Capacidad de concentración y respeto. Disciplina.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mostrar un principio de conciencia corporal y una conciencia del uso de la respiración en el movimiento.
- Dominar la coordinación de las extremidades superiores e inferiores en los ejercicios del programa. Mostrar capacidad para aislar las distintas partes del cuerpo.
- Demostrar un buen uso del espacio.
- Identificar frases musicales sencillas (4/8, 8/8) y dominar estructuras rítmicas básicas.
- Interpretar una coreografía Nivel 1º.
- Se valorará la capacidad de improvisación y la creatividad.
- Se exigirá una actitud correcta en el examen.
- Demostrar el dominio de los contenidos y vocabulario de Técnica de Danza Moderna 1º y de Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna 1º.
- Conocer y ejecutar correctamente los ejercicios fijos del programa de Nivel 1º.
- Musicalidad.
- Dominio del equilibrio estático.

CONTENIDOS

TÉCNICA DE DANZA MODERNA I

En este nivel se enseñará la nomenclatura empleada para la ubicación del alumno en la sala.

Público - Espejo

DID Downstage DDD

I C D

DIU Upstage DDU

DID: Diagonal Izq.
Downstage

DDD: Diagonal Drcha.
Downstage

DIU: Diagonal Izq.
Upstage

DDU: Diagonal Drcha.
Upstage

D: Derecha,
I: Izquierda.
C: Centro

POSICIONES BASICAS

PIES:

- 6ª
- 1ª P
- 2ª P
- 4ª P

Abreviaciones utilizadas:

- P: Paralelo
- LT: Lateral
- LTM: Lateralmente
- DL: Delante
- DT: Detrás
- AR: Arriba
- ABD: Abdominal

MANOS

- Relajadas
- Palmas
- De Jazz
- Puños
- Pitos
- Palmadas

BRAZOS

- Relajados
- P Bajo
- 5ª P
- 1ª P
- 1ª Jazz
- 2ª Jazz
- 3ª Jazz
- Estas posiciones pueden ser acortadas, articuladas y curvadas
- Posición cowboy (manos a las caderas, codos hacia fuera)

PORT DE BRAS CIRCULARES

- Círculos laterales: HF: hacia fuera y HD: hacia dentro.
- Círculos frontales: HDL: hacia delante y HDT: hacia detrás.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

- Iniciación a Flat-Back.
- Side-Strech (costados paralelos y redondos).
- Redondos.
- Espirales.
- Elevación de pecho.
- Swings con redondos.
- Bounces.
- Jazz steps.
- Paso cadera.
- Brazos por oposición.

EJERCICIOS DE AISLAMIENTO

- Ejercicios con movimientos aislados de cabeza, hombros, costados y caderas.
- Ejercicios de coordinación sencillos.

TÉCNICA DE CENTRO

(Se trabajará todo en paralelo)

- Demi-pliés en 6ª y 2ª P.
- Grand-plié en 6ª.
- Relevés y equilibrios en 6ª.
- Ejercicios para la articulación de los pies.
- Pushes.
- Coupé y retiré.
- Tendu (delante-lado).
- Traslados de peso.

EJERCICIOS DE SUELO

- Trabajo de contacto con el suelo.
- Trabajo de pies (punta-flex).
- Inicio al trabajo abdominal: contract-release.
- Battement delante.
- Forward stretch.
- Abdominal stretch (cobra).
- Iniciación a las flexiones.

EJERCICIOS EN DIAGONAL

(Ejercicios desplazándose a través de la sala)

- Chassés.
- Ejercicios preparatorios al giro. Foco.
- Caminar al ritmo de la música. Cambios de dirección.
- Jazz Pas de Boureés.
- Kick Ball-change.
- Preparación de pirueta pasé P en dehors.
- Pivots.
- Step-turn.
- Drug-runs.
- Saltos:
 - Saltos en 6ª y 2ª P.
 - Temps levé.
 - Split-runs.
 - Tuck-jump.

EJERCICIO DE RITMO

La secuencia será de 1/8. Prioritariamente la secuencia rítmica deberán marcarla con los pies.

**EJERCICIOS FIJOS PARA EL EXAMEN DE DANZA MODERNA
NIVEL PRIMERO**

EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

(Centro-frente. Pies 1ª P. Brazos relajados).

- INTRO: Redondo abajo plié, redondo arriba, elevar pecho, volver centro.
- 12-34 5 bounces. Swing de brazos en paralelo DL-DT-DL-DT-DL
56-78
12
- 3 4 subir brazos a 5ª P
- 56-78 swing con redondo. Abrir brazos LTM PF para repetir.
- 2/8 repetir
- Φ 1-4 bajar a flat-back(45º). Pívol D a perfil I en 1ª P. Brazos cowboy.
- 5-8 recuperar
- 1/8 repetir
- 1-4 flat-back (90º)
- 5-8 relax plié, manos al suelo
- 1-4 estirar rodillas
- 5-8 redondo arriba en plié Ω
- 4/8 repite de Φ a Ω con perfil D (pívol con I a 2ª P, círculo LT de brazos HD a cowboy).
- 1/8 pivot con I al frente 2ª P. Elevar pecho, círculo LT de brazos HD cruzando D DL y desenvuelve.
- 1/8 redondo abajo, piernas estiradas
- 1/8 plié profundo
- 1/8 estirar rodillas
- 1/8 redondo arriba plié
- 12-34 círculo LT de brazos HF hasta V alta D-I
- 56-78 swing de brazos con 2 bounces

- 2/8 alargar brazos arriba D-I-D-I-D-I-D-I
- 2/8 repetir con jazz step D-I-D-I-D-I-D-I
- 1/8 haciendo círculo LT de brazos HD a 2ª jazz, alargar costados D-I-D-I-D-I-D-I
- 1-4 side stretch a I, costados P, brazos a 5ª P
- 5 6 recuperar, brazos a 2ª jazz
- 7 8 swing de brazos cruzando por DL con redondo de torso y recuperar
- 2/8 repetir con I
- 1-4 subir mano I por dentro a 5ª P, brazo D relajado.
- 5-8 side-strech a D
- 1 2 recuperar
- 3 4 círculo LT-HF brazo I
- 5 6 side-strech a I
- 7 recuperar
- 8 círculo LT-HD brazo I termina abajo
- 2/8 repetir al otro lado
- 1-4 tombé LT con I alargando costado y brazo I a I.
- 5-8 repetir a D
- 1-4 side-strech a I estirando rodilla D, brazo D a 5ªP
- 5-6 side-strech a D volviendo a posición anterior, brazo D en 5ªP curvado, cabeza perfil I
- 7-8 recuperar brazo D con círculo LT-HD
- 2/8 repetir al otro lado

CODA.- traslado de peso a la I, subir brazo D LTM HD alargando al techo, cruza D por detrás plié, el brazo continúa círculo LT-HD, termina cuerpo hacia DL, brazos en V baja.

EJERCICIO DE AISLAMIENTOS

Centro-frente. Pies 2ª P. Brazos relajados.

INTRO.- 2/8

CABEZA

1234 DL-C-DT-C

5678 DL-DT-DL-DT

1/8 reverse

1234 perfiles D-C-I-C

5678 perfiles D-I-D-I

1/8 reverse

12-34 lados D-C-I-C
56-78

12-34 lados D-I-D-I
56-78

2/8 reverse

1/8 círculo D

1/8 círculo I

1 2 jazz step D, brazo D 1ª jazz

3 4 “ I, brazo I 1ª jazz

5 6 “ D, brazo D 2ª jazz

7 8 “ I, brazo I 2ª jazz

1234 4 jazz steps D-I-D-I, por de bra: 1ªjazz-codos abajo-5ªP-2ª jazz

5678 4 jazz steps D-I-D-I, reverse port de bras

1-4 círculo LT-HF de brazos

5-8 círculo LT-HD “ a cowboy

HOMBROS

- 1234 hombro D, DL-C-AR-C
- 5678 repetir
- 1/8 repetir I
- 1234 rombo con D
- 5678 2 círculos HD con D
- 1/8 repetir con I
- 1 2 paso cadera D-I, brazos 2ª jazz acortada D-I. Manos jazz
- 3 paso LT-D, círculo de muñecas HF
- 4 cruzar I por DT plié. Pitos en P acortado
- 5678 círculos hombros HDT , D-I-D-I
- 1/8 repetir con I, círculo hombros HDL, I-D-I-D
- 12-34 2 jazz step D-I ,brazos 2ª jazz D-I
- 56-78 4 jazz steps con rotación de hombros , D-I-D-I
12-34
- 5 pivot D DL, círculo LT-HF de brazos a 2ª jazz
- 6 paso con I a upstage , brazos relajados
- 7 8 2 pasos D-I a 2ªP plié de frente completando el giro, brazos cowboy en 8

COSTADOS

- 1/8 DL-C-DT-C
- 1/8 DL-DT-DL-DT
- 1/8 lados D-C-I-C
- 1/8 “ D-I-D-I
- 1/8 rombo a D
- 1/8 círculo D
- 2/8 repetir a I
- 1-4 redondo abajo plié, redondo arriba, brazos cowboy en 8

CADERAS

1234 DL-C-DT-C

5678 DL-DT-DL-DT

1/8 reverse

1234 D-C-I-C

5678 D-I-D-I

1/8 reverse

1/8 rombo D

1/8 2 círculos D

2/8 repetir I

2/8 frente DID pivotando con D, 8 círculos con acento a D, 1/8 subir brazos LTM a 5ªP, 1/8 bajar por el cuerpo

2/8 repetir otro lado

1 2 pisar D a 2ªP de frente, lanzar brazos a 5ªP, manos jazz, palmas frente, foco arriba

3 4 relajar cuerpo DL plié con shake, bajar brazos por dentro

CODA.- recuperar centro. subir brazo D alargando a 1ªP, palma arriba.

EJERCICIO DE TECNICA DE CENTRO

Centro, frente. Pies en 6ª. Brazos relajados.

INTRO.- 2/8

12-34 Swing brazos oposición D-I

5.8 Subir brazo D con respiración por DL hasta 1ºP y bajar.

1/8 Repetir con I

1/8 Media punta D, plié, estirar, talón

1/8 Repetir con I

1/8 2 pushes bajos y 2 altos con D, subiendo brazos LTM a 2ª jazz, palmas frente

1/8 Repetir I manteniendo brazos

1(2) Coupé D, 6ª
3(4)

5(6) Retiré D, 6ª
7(8)

1(2) Retiré D

3-7 Equilibrio cerrando brazos a 1ª

8 6ª plié, bajar brazos

2/8 Repetir los 2/8 anteriores con I

1-4 Subir brazos a 2ª jazz, palmas frente

5-8 Los brazos cierran a 5ª con redondo de torso

1-4 Elevar pecho, brazos a 1ª P palmas arriba

5 6 Volver centro, brazos 1ª jazz

7 8 Bajar codos y P bajo

2/8 Repetir

1/8 2 tendus D-DL, brazos cowboy

1/8 tendu, flex, punta, 6ª con D

2/8 Repetir con I

2/8 Repetir tendus D al lado

- 2/8 “ “ | “
- 1-4 2 tendus D-DL, brazos relajados
- 5-7 tendu D-DL alargando fuera del suelo, brazos a 4ª jazz
- 8 cierra 6ª
- 1/8 Repetir I
- 2/8 Repetir a los lados D-I
- 1/8 demi-plié, estirar subiendo brazos LTM a 2ª jazz, palmas frente
- 1-4 demi-plié
- 5-8 estirar bajando brazos, palmas abajo
- 1/8 grand-plié subiendo brazos LTM a 5ª P
- 1 2 palmas al suelo
- 3 4 estirar rodillas
- 5-8 redondo arriba
- 4/8 Repetir
- 1-4 demi-plié, estirar, brazos relajados
- 5-8 relevé, bajar
- 1/8 repetir
- 1/8 demi-plié, estirar, relevé, equilibrio subiendo brazos LTM a 5ª P, palmas frente
- 1-6 juntar palmas a posición rezo
- 7 plié abriendo brazos a V alta y elevando pecho
- 8 recuperar bajando brazos con círculo LT- HD
- 1 2 tendu D lado, brazos a 2ª jazz
- 3 4 apoyar talón, brazos a 1ª jazz
- 5 6 traslado de peso a la D, tendu I, brazos a 2ª jazz
- 7 8 cierra 6ª, brazos P bajo
- 1/8 Repetir I
- 2/8 Repetir D-I con plié en la 2ªP

- 1 2 pisar D a 2ªP plié, brazos a posición rezo
- 3-8 estirar subiendo brazos V alta
- 1-4 volver brazos a rezo buscando perfil I, 4ª jazz plié I-DL
- 5-8 buscar perfil D, 4ª jazz plié D-DL
- 1 recuperar centro 2ª P, brazos V alta elevando el pecho

EJERCICIO DE SUELO

Empezar colocados en una posición libre. Improvisación.
Tema: el agua.

INTRO.- 3/8 .El último 1/8 para colocarse en el suelo decúbito supino. Perfil D.

- 1-4 Abrir estrella
- 5-8 cerrar estrella
- 1-4 abrir estrella
- 5-8 cerrar baby a D
- 1-4 volver a estrella
- 5-8 cerrar baby a I
- 1-4 volver a estrella
- 5-8 cerrar estrella
- 1-2 arrastrar planta D hasta retiré P
- 3 dejar caer rodilla D
- 4 estirar a posición relax
- 5-8 repetir
- 1/8 repetir I
- 2/8 reverse D-I
- 1-4 abrir estrella
- 5-8 cerrar baby a D

- Φ1-4 empujar el suelo alargando piernas hacia DL hasta posición sentados, torso relajado encima de las piernas Ω
- 5-8 flexión de rodillas a 2ª P, espalda estirada, manos agarran ext. rodillas
- 1-4 contract
- 5-8 release
- 1-4 contract continuando hasta el suelo
- 5-8 círculo de brazos LT-HF por el suelo abriendo a mariposa, estirar y volver a flex. a 1ª P
- 1-4 bascular pelvis HDL relajando ABD
- 5-8 bascular pelvis HDT, contract de ABD inferior
- 1/8 repetir
- 1-4 elevar pelvis
- 5-8 bajar espalda redonda
- 1-4 abrir estrella
- 5-8 cerrar baby a I
- 1/8 repetir de Φ a Ω
- 1-4 alargar flat-back a la diagonal, brazos relajados en el suelo.
- 5-8 relax
- 1-4 alargar a flat-back a la diagonal, brazos relajados en el suelo.
- 5-8 subir a la vertical, brazos se colocan en V baja, dedos al suelo
- 1 2 media punta
- 3 4 flex
- 5 6 media punta
- 7 8 punta
- 1/8 repetir

- 1/8 4 movimientos alternos punta-flex, comenzando con flex D
- 1/8 contract hasta el suelo, acabar con rodillas flex. en 1ªP
- 1234 pierna D estirar, battement, bajar, recoger
- 5678 repetir
- 1/8 repetir I
- 1-4 alargar piernas y brazos a 5ªP por el suelo
- 5-8 girarse a decúbito prono cruzando D por encima
- 12 recoger manos a la altura de los hombros, palmas en el suelo
- 3-6 empujar caderas a tobillos, posición orador
- 7 8 gato
- 12-34 arquear-C-contract-C
56-78
- 1-4 cobra
- 5-8 bajar el torso
- 1-4 cobra
- 5-8 bajar el torso al tiempo que rodillas flex y los tobillos se cruzan
- 1-4 estirar brazos (flexión)
- 5-8 vuelve a orador
- 1-4 volver a posición flexión
- 5-8 bajar el cuerpo
- 1-6 pasando por orador sentarse sobre tobillos
- 7 8 círculo LT-HF de brazos
- palmas al suelo, balancear HDL espalda redonda, apoyar media punta en el suelo 1ªP

- 1-4 apoyar talones
- 5-8 estirar rodillas
- 1-4 redondo arriba
- 5-8 relevé subiendo brazos LTM hasta 5ªP
- 1/8 2 swings con redondo
- 1 paso LT D, frente dowstage, bajar brazos LTM HF
- 2 cruzar I por DT plié ,brazo D a 2ª articulada arriba manos orientales
- 3 brazo I igual que D
- 4 5 giro completo a I terminando I cruzada por DL, cruzar muñecas a la altura del pecho
- 6 7 2 golpes de muñecas suben los brazos a V alta

DIAGONALES

Estos ejercicios se podrán pedir indistintamente a la D o a la I, por lo que se recomienda que se practiquen a los dos lados.

COWBOY

Colocarse en DIU, de perfil a DDD. 6ª posición, brazos cowboy. Ejercicio estilo western, llevando cinturón, sombrero y lazo vaquero imaginarios.

- 1&2 Chassé LT a DDD con D, brazos cowboy, foco a DDD.
- 3&4 Chassé LT a DDD con I haciendo medio giro a D, foco continúa a DDD.
- 5&6 Chassé LT a DDD con D haciendo medio giro a D
- 7 Paso LT con I a DIU lanzando brazo I al techo, mano de jazz
- &8 Lanzar brazo D igual y cerrar D a 6ª recogiendo brazos a cowboy
- 1&2 Chassés frontales D-I a DDD, hombros en oposición
- 3&4
- 5&6 Kick ball-change con D
- 7 8 Juntar D a 6ª plié y tuck-jump. Al saltar lanzar lazo en círculo sobre la cabeza
con D

Repetir todo si el espacio lo permite.

STEP-TURN

Colocarse en DIU, frente a DDD. 6ª posición. Ejercicio street-style

Φ1-3 3 pasos D-I-D HDL, manos subiendo por el cuerpo

&4 Ball-change I-D cruzando D por DL, frente y foco en DDU, pitos en P acortado.

5.8 repetir con I

1-4 step-turn-step D-I-D a DDD, pitos en P acortado (4)

5.7 step-turn-step I-D-I a DIU

8 salto a 6ª con palmada Ω

2/8 repetir de Φ a Ω

1 paso D DL

2 pivot I DL, brazos libres

3 paso D DL a DIU

4 juntar I a 6ª frente a DDD

5 6 caer LTM sobre D, volver a 6ª (street-style)

7 8 repetir a I

JAZZ- PAS DE BOURÉE

Colocarse en DIU, frente a DDD. 6ª posición. Ejercicio jazz-style

1&2 2 jazz-pas de bouré D-I viajando a DDD
3&4

5&6 jazz-pas de bouré D con media vuelta a D, frente a DIU

7&8 “ I con media vuelta a I, frente a DDD

1&2& 4 pasos DL plié D-I-D-I a DDD con pitos a contratiempo en P acortado
3&4&

5&6 kick ball-change con D, brazos a 4ª P D DL

7(8) retiré P con D estirando I, brazos 1ª

2/8 repetir todo

1(2) pisar D a 4ª P plié profundo con twist de caderas a I, brazos a V alta, palmas HF

SALTOS

Comenzar en DIU, frente a DDD. 6ª posición.

1.4 4 drug-runs I-D-I-D, lanzando brazos alternos en oposición hacia AR, manos de Jazz

5 6 Temp levé I DL, D en retiré P, brazos a 2ª jazz

7 paso D DL

8 junta I a D en 6ª girando de espaldas por I, frente a DIU, brazos P bajo

1/8 repite empezando con D hacia DIU

1 paso con I DL

2-6 5 split-runs empezando con D, brazos en oposición

7 8 2 pasos I-D

1 tombé con I a 4ªP plié lanzando brazos a 5ªP, manos jazz

CICLO INICIAL

NIVEL SEGUNDO

OBJETIVOS

- Desarrollar las cualidades físicas básicas (fuerza y flexibilidad) de forma genérica y orientada a la ejecución motriz.
- Consolidar la lateralidad.
- Entender la alineación del cuerpo. Trabajar la alineación de las piernas con respecto a las caderas en paralelo y en dehors.
- Consolidar la colocación de la pelvis y de la espalda.
- Controlar el centro de gravedad y la correcta colocación del peso y de los pies en el suelo (puntos de apoyo).
- Entender la sensación de elevación y presión al suelo al mismo tiempo (equilibrio de fuerzas contrarias).
- Mostrar una correcta colocación de los brazos y su conexión con la espalda.
- Coordinar en la ejecución simultánea de movimientos con diferentes partes del cuerpo.
- Dominar la ejecución de movimientos aislados con diferentes partes del cuerpo.
- Adecuar el movimiento a estructuras espacio- temporales y rítmicas más complejas.
- Controlar el uso del espacio en relación a los diferentes niveles, formas y foco, así como su ubicación en él (las diagonales, los frentes y los diferentes puntos de la sala).
- Conocer las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento que contiene este programa.
- Entender el cuerpo y el movimiento como instrumentos de expresión y comunicación.
- Entender la importancia del uso de la energía.
- Saber aplicar lo ya aprendido en el curso anterior en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Entender que la música es el motor de la danza y a partir de ella buscar la sensibilidad y la personalidad de los movimientos.
- Conocer y dominar la terminología de la **Técnica de Danza Moderna y Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna** que corresponde a este nivel.
- Saber interpretar los movimientos mostrando sentido rítmico, musical y artístico.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Consolidación de la lateralidad.
- Alineación correcta de las piernas con respecto a las caderas en paralelo y en dehors.
- Correcta colocación de la pelvis y la espalda.
- Control del centro de gravedad y de la correcta colocación del peso y los pies en el suelo (puntos de apoyo).
- Control del equilibrio estático (sobre una pierna).
- Correcta colocación de los brazos y su conexión con la espalda.
- Conciencia de la mecánica del salto: sensación de elevación y presión al suelo al mismo tiempo.
- Coordinación en la ejecución simultánea de movimientos con diferentes partes del cuerpo.
- Dominio en la ejecución de movimientos aislados con diferentes partes del cuerpo
- Capacidad de ejecución de estructuras rítmicas más complejas.
- Control del uso del espacio en relación a los diferentes niveles, formas y focos, así como su ubicación en él.
- Conocimiento de las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento que contiene este programa.
- Uso de la energía.
- Correcta aplicación de lo ya aprendido en el curso anterior en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Musicalidad.
- Conocimiento y dominio de la **Terminología de la Danza Moderna y Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna** que corresponde a este nivel.
- Interpretación de los movimientos mostrando sentido rítmico, musical y artístico.

CONTENIDOS

TÉCNICA DE DANZA MODERNA II

POSICIONES BÁSICAS:

PIES:

- 6ª
- 1ª P.
- 2ª P.
- 4ª P.
- 4ª Jazz
- 1ª
- 2ª

BRAZOS:

- Relajados
- P. Bajo
- 1ª P o paralelo medio.
- 5ª P.
- 1ª Jazz
- 2ª Jazz
- 3ª Jazz
- 1ª
- 2ª
- 5ª
- Posiciones acortadas, articuladas y curvadas.
- Manos: relajadas, palmas, jazz, puños, pitos, palmadas.
- Posición "cowboy".

PORTS DE BRAS

- Círculos laterales.
- Círculos frontales.
- Abanico.
- Port de bras con espiral.
- Brazos en oposición.

En los siguientes ejercicios sólo se especificarán los nuevos contenidos de este nivel

EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

- Flat- Back.
- Side- Strech.
- Iniciación al redondo circular.
- Port de bras con espirales.
- Swing con redondo con port de bras circular.
- Posición cuclillas.
- 4ª larga.
- Estiramiento 4ª P.
- Estiramiento 2ª P. (hacia D- I).
- Iniciación a bajada en espiral.

EJERCICIOS DE AISLAMIENTO

- Ejercicios con movimientos aislados de cabeza, hombros, costados y caderas.
- Ejercicios de coordinación más complejos.
- Ondas.
- Rebotes.
- Golpes.

TÉCNICA DE CENTRO

- Demi- pliés en 6ª, 1ª, 1ª P, 2ª y 2ª P.
- Grand plié en 6ª y 1ª (sólo descenso).
- Grand plié en 2ª.
- Grand plié con release a P. en 1ª y 2ª.
- Relevés y equilibrios en 6ª, 1ª y 2ª.
- Equilibrios en retiré (pie plano).
- Pushes en 1ª.
- Tendus P. en cruz.
- Tendus delante y lados.
- Demi- rond de jambe delante- lado.
- Dégagés delante y lado.
- Traslados de peso P. en cruz.
- Traslados de peso con respiraciones delante y lado.

EJERCICIO DE SUELO

- Trabajo más fluido de contacto con el suelo.
- Trabajo de pies (media punta, punta, flex) en P., en dehors y rotaciones.
- Trabajo abdominal.
- Elevaciones de pecho.
- Balanceos de piernas.
- Contract- release en P y mariposa.
- Flexiones
- Battement delante con estiramientos.
- Bajada en espiral.
- 4ª cruzada.
- 2ª.

EJERCICIOS EN DIAGONAL

- Ejercicios de diferentes estilos: lírico, street, jazz.
- Step- turn- step más dinámico (1&2).
- Pasos alargados
- Pirueta en 6ª plié, en dedans y en dehors.
- Pirueta pasé P plié en dedans y en dehors
- Pas de Bourés (street-style).
- Pas de Bourés desplazados.
- Jazz- Chassés.
- Chassés saltados en P.
- Caja.
- Slides.
- Ball- change con giros.
- Deboulé.
- Pasos de estilo charleston.
- Saltos en 6ª.
- Petit Sissonnes en P.
- Tuck- jump sobre una pierna.
- Split- jump a 2ª.

EJERCICIOS DE RITMO

Se utilizarán secuencias de 8 tiempos y se añadirán contratiempos.
Prioritariamente la secuencia rítmica deberán marcarla con los pies.

COREOGRAFÍA

Para finalizar el examen, se pedirá una coreografía que montará su profesor/a. Esta coreografía debe ser de 1 minuto de duración y **deberá basarse principalmente en los elementos contenidos en este nivel**. Se evaluará así mismo, la expresividad y la musicalidad.

EJERCICIOS FIJOS PARA EL EXAMEN DE DANZA MODERNA NIVEL SEGUNDO

EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

Centro frente. Pies 2ª P. Brazos relajados.

- 2/8 2 círculos de cabeza D-I.
- 1/8 Respiración con port de bras. Subir brazos LTM con manos jazz palmas frente y deshacer.
- 1/8 Subir brazos a 1ªP, manos Jazz, palmas arriba y bajar relajados.
- 1/8 Perfil D. 1ª P redondo abajo rodillas estiradas.
- 1/8 Cuclillas.
- 1- 4 Subir a empeines.
- 5- 8 Volver.
- 1- 4 Estirar.
- 5- 8 Subir redondo.
- 1- 2 Abrir I a 2ª P frente. Brazo I a V alta.
- 3- 4 Brazo D a V alta.
- 5- 8 Swing de brazos con dos bounces que continúan con círculo LT- HF.
- 1/8 Repetir.
- 1/8 Bajar brazos LTM. Manos jazz
- Φ1/8 4 Jazz-step D-I-D-I con respiración de brazos en espiral.

- 1- 4 Side stretch a D brazo I a 5ª P.
- 5- 8 Side stretch a I brazo curvado plié con I, cabeza perfil D.
- 1- 2 Recupera centro, brazo abajo.
- 3- 4 Redondo lateral D.
- 5- 6 Pasar a redondo delante
- 7-8 Redondo arriba. Ω
- 1- 4 Abanico a I, terminando en 4ªP perfil I y antebrazos cruzados con puños.
- 5- 8 Repetir a D.
- 3/8 Repetir de Φ a Ω a la I.
- 1/8 4 Jazz-step alargando brazos al techo D-I-D-I.
- 1/8 Swing con redondo con port de bras circular cerrando a 1ª P.
- 1/8 2 relevés, brazos 5ª P.
- 2/8 Repetir.

- Φ1- 4 Pisar D a 2ª P. perfil I. Contracción.
- 5- 8 Pisar D a 2ª P. frente, abrir brazos a 2ª jazz, palmas arriba, elevar pecho.
- 1/8 Flat-back con círculo LT- HD hasta P bajo.
- 1/8 Plié, estirar. Ω
- 1- 4 Relajar torso abajo, plié.
- 5- 8 Redondo arriba.
- 3/8 Repetir de Φ a Ω a la D, esta vez el flat- back en 1ª P.
- 1- 6 Subir torso en flat- back.
- Φ7- 8 Abrir a 2ª D-I con círculo LT- HF a 2ª jazz.
- 1- 4 Plié D.
- 5- 8 Girar a 4ª larga D, apoyar manos en la rodilla.
- 1/8 Resbalar pie I profundizando.
- 1- 4 Brazos a 2ª jazz.
- 5- 8 Espiral apoyando mano I al suelo.

- 1/8 Sentarse en el suelo con círculo frontal D HDL terminando en espiral.
- 1/8 Desenvolver. Estiramiento en 4ª P rodillas estiradas hacia D.
- 1/8 Estiramiento 2ª P de frente. Ω
- 1/8 Plié, estirar.
- 1/8 Redondo arriba plié.
- 6/8 Repetir de Φ a Ω a la I.
- 1/8 Estirar hacia la pierna D, brazo D detrás.
- 1/8 Plié D, estirar.
- 2/8 Repetir a I.
- 1/8 Estirar en 2ª P.
- 1/8 Redondo arriba plié.
- 1- 4 2 pasos cadera D-I con círculo de hombros D-I HDT.
- 5- 8 Repetir con círculo de brazos D-I.
- 1- 8 Swing con redondo con port de bras circular.
- 1 4ª de jazz I, bajar brazo D por dentro, manos de jazz.

EJERCICIO DE AISLAMIENTOS

INTRODUCCIÓN.- 4/8 Golpes:

- 1^{er} Golpe: 4ª Jazz I. 2 rebotes de costados DL, manos al pecho.
- 2º Golpe: Repetir.
- 3º Golpe: Abanico de brazos a D, antebrazos cruzados, paso D-I a 6ª, cabeza abajo.
- 4º Golpe: Patada D al lado, cruzar DT, cabeza arriba- abajo, pitos al lado, P bajo.
- 5º Golpe: 2 rebotes de costados DL.
- 6º Golpe: Lanzar brazos arriba saltando a 2ª P y bajar brazos.
- 7º Golpe: Cabeza perfil D, abrir pierna D en dehors sobre media punta, pito con brazo D acertado.

CABEZA

- 1- 4 DL- DT- DL- DT, brazos relajados.
- 5- 8 Lateral D-I-D-I.
- 1- 4 Perfil D-I-D-I.
- 5- 8 Círculo hacia D.
- 2/8 Reverse a I.

HOMBROS

- 1- 4 Círculo HDT D. Brazos cowboy.
- 5- 8 Alternando 4 círculos D-I-D-I.
- 1/8 Reverse a I.
- 1- 4 2 jazz- step con rotación de hombro I-D manos flex hacia abajo.
- 5- 8 4 acentos de hombros girando en espiral, brazos 2ª acertada con puños.
- 1/8 Repetir con D.

COSTADOS

- 1- 4 DL- DT- DL- DT. Brazos cowboy.
- 5- 8 D-I-D-I.
- 1/8 1 círculo lento y 2 rápidos.
- 2/8 Reverse a I.

CADERAS

- 4/8 Misma combinación que costados. Brazos cowboy.
- 1/8 2 ondas de arriba-abajo hacia DDD. Brazos relajados.
- 1- 4 Onda de abajo-arriba frente 2ª P.
- 5- 8 Pivot con D HDL, lanzar brazo D, 2 pasos I-D, recuperar frente.
- 2/8 Repetir a I.
- 2/8 2 ondas laterales D-I y dos ondas laterales con brazo D-I.
- 1/8 4 jazz- step:(1- 2) brazo D 1ª Jazz;
(3-4) brazo D codo abajo, brazo I 1ª Jazz
(5- 6) brazo D 5ª P, brazo I codo abajo
(7) brazo D 2ª jazz, brazo I 5ª P.
(8) bajar brazos LTM.
- 1/8 Repetir I.
- Φ2/8 Secuencia aislamientos:
1 círculo cabeza D, brazos cowboy.
2 círculos hombros HDT D-I,
1 círculo costado D,
1 círculo caderas D.
- 2/8 Reverse a I Ω.
- 1- 4 Port de bras por DL a 5ª P. y bajar por dentro.
- 2/8 Repetir de Φ a Ω más rápida.
- 1- 4 4 rebotes costados DL. Brazos cowboy con puños
- 5- 8 4 golpes secos DT- DL- DT- DL.
- 1/8 Reverse.
- 2/8 Igual a los dos lados D-I.
- 1- 4 Caderas rebotes a D con pitos de mano D.
- 5- 8 Golpes caderas I-D-I-D. Brazos: cruzar DL, abrir, 5ª P y bajar.
- 1/8 Repetir a I.

CODA.- Retiré I, lanzar brazo D arriba con pitos hacia perfil I, caminar HDT.

EJERCICIO DE TÉCNICA DE CENTRO

Centro, frente. Pies en 6ª, brazos relajados.

INTRODUCCIÓN.- (1/8)

- 1/8 Demi-plié, estirar, relevé, bajar.
- 1/8 Grand plié 6ª. Brazos subir LTM hasta 5ª P.
- 1/8 Manos al suelo, apoyar talones, estirar rodillas. Redondo arriba.
- 1- 2 Demi-plié, respiración de brazos HDL, palmas hacia abajo.
- 3- 4 Estirar, bajar brazos, palmas hacia arriba.
- 5- 6 Demi-plié abriendo a 1ª, respiración de brazos LT, palmas hacia abajo.
- 7- 8 Estirar, bajar brazos.
- Φ1/4 Demi-plié 1ª subir brazo D a 2ª jazz, palma F, cabeza a DDD.
- 5/8 Estirar, bajar brazo D, palma hacia abajo, cabeza F.
- 1/8 Repetir a I. Ω
- 1/8 Grand plié, subir brazos LTM a 5ª P.
- 1- 2 Manos al suelo.
- 3- 4 Apoyar talones, estirar rodillas.
- 5- 8 Redondo arriba.
- 1/8 Repetir grand plié.
- 1- 2 Manos al suelo.
- 3- 4 Rotación a 1ªP.
- 5- 8 Estirar rodillas.
- 1/8 Alargar a flat- back, brazos relajados.
- 1/8 Redondo arriba en plié.
- 12- 34 Swing brazos oposición D-I
- 5- 8 Plié con media punta I, brazos a 2ª Jazz con espiral I.
- 1/8 Repetir a I.
- 1- 4 Plié, respiración de brazos HDL.
- 5- 6 Rotación a 1ª, brazos 1ª Jazz
- 7 Estirar rodillas, brazos abren a 2ª Jazz.
- 8 Bajar brazos.
- 1/8 Repetir.
- 1/8 1 push en 4 tiempos con D.
- 1/8 1 push en 4 tiempos con I
- 1/8 Relevé, baja.
- 1- 4 Relevé y equilibrio, subir brazos a 2ª Jazz palmas frente y cerrar a 1ª Jazz
- 5- 6 Demi-plié, bajar codos.
- 7- 8 Abrir a 2ª, bajar antebrazos (brazos relajados).
- 2/8 Repetir Φ a Ω en 2ª.
- 1/8 Grand plié 2ª subiendo brazos LTM a 5ª P.
- 1/8 Estirar, bajando brazos por DL.

- 1- 4 Demi-plié media punta D, subiendo brazo D, LTM a 2ª Jazz, palma F.
- 5- 6 Estirar, brazo D a 1ª Jazz
- 7- 8 Bajar codo, bajar antebrazo.
- 1/8 Repetir a I.
- 1- 8 Repetir relevés a 2ª.
- 1- 4 Relevé equilibrio cerrando brazos a 1ª Jazz.
- 5- 6 Plié, bajar codos.
- 7 Cerrar a 1ª plié, bajar antebrazos por DL.
- 8 Estirar cerrando a 6ª.
- 1- 4 Tendu D P DL, brazos relajados.
- 5- 8 Tendu D P lado.
- 1/8 Tendu D DT subiendo brazos a 3ª Jazz.
- 2- 8 Repetir I.
- Φ1- 8 Traslado de peso con D HDL 4ª P plié. Brazos por 2ª Jazz a 1ª Jazz y traslado de peso volviendo a 6ª, abriendo brazos a 2ª Jazz y bajar.
- 1/8 Repetir con D al lado.
- 1/8 Repetir con D HDT.
- 1 (2) Pasé P con D, brazos a 1ª.
- 3- 6 Equilibrio.
- 7- 8 Bajar a 6ª, bajar brazos por DL. Ω.
- 4/8 Repetir de Φ a Ω con I.
- 1- 4 Tendu D P al lado y cierra 6ª, brazos 2ª Jazz.
- 5- 8 Tendu D P DT y plié en 4ªP, brazos a 3ª Jazz D DL.
- 1- 4 Relevé sobre I, D en retiré P y equilibrio, brazos a 1ª.
- 5-6 Bajar a 6ª plié, brazos relajados.
- 7-8 Estirar
- 2/8 Repetir I.
- SILENCIO MUSICAL.*- Port de bras 1ª- 5ª- 2ª, rotando piernas a 1ª.
- Φ1/8 Tendu D DL, flex, punta, cierra.
- 1/8 Tendu D lado, flex, punta, cierra. Bajar brazos a preparatoria
- 1- 4 Demi- rond en dehors con D DL- lado. Brazos de 1ª a 2ª.
- 5- 6 Traslado de peso a 2ª plié, brazos 2ª.
- 7- 8 Traslado de peso a 1ª cerrando I. Ω
- 1/8 Repetir a I.
- 4/8 Repetir de Φ - Ω con I.
- 1- 4 Traslado de peso a tombé al lado D. Swing de brazos con respiración.
- 5- 8 Traslado de peso volviendo a 1ª plié. Brazos circulo LT HD
- 1- 6 Continúan los brazos hasta diagonal D arriba, estirando las rodillas.
Foco diagonal D
- 7- 8 Bajar brazos
- 2/8 Repetir al lado I.

CODA.- Paso I al lado cambiando la diagonal de brazos a D arriba, foco a diagonal D.
Cruza D DT plié.

EJERCICIO DE SUELO

INTRODUCCIÓN.- 3/8 Improvisación. En el 4º/8 bajada al suelo enroscada terminando en perfil D sentados 2ª P. rodillas flex.

- 1/8 Contract- release. Elevar pecho y recuperar.
- 1- 2 Contract.
- 3- 4 Redondo abajo.
- 5- 7 Flat- back a 45º.
- 8 Recuperar.
- 1/8 Contract- release, elevar pecho y recuperar.
- 1- 2 Contract.
- 3- 4 Redondo.
- 5- 8 Estirar piernas, torso relajado DL.
- 1- 4 Flat- back, alargar hasta la vertical, brazos 5ª P terminar V baja.
- 1/8 Media punta, flex, media punta, punta.
- 1/8 Flex, plié, estirar, punta.
- 1/8 Media punta, flex, media punta, punta.
- 1/8 Flex, rotar a en dehors, punta.
- 4/8 Repetir en 1ª .
- 1- 2 Flex, abrir brazos 2ª P, palmas F.
- 3- 4 Contracción plié, brazos 1ª .
- 5- 6 Brazos 5ª. Estirar piernas.
- 7- 8 Redondo al suelo, brazos por DL, terminar rodillas flex, manos a la nuca.
- 1/8 2 abdominales.
- 1/8 Subir torso hasta la vertical, brazos 5ª P bajar en redondo.
- 1/8 Repetir.
- 1- 4 Balanceo con pierna D, brazos en cruz.
- 5- 6 Balanceo con pierna I y volver al centro.
- 7- 8 Pasando por baby, subir por la I a 2ª con rodilla I doblada, torso acompaña al movimiento.
- 1/8 Bajar al suelo y repetir a D.
- 1- 2 Subir por I a 4ª cruzada I DL, frente a DID.
- 3- 4 Círculo HF brazo D.
- 5- 6 Recoger a perfil I.
- 7- 8 Mariposa.
- 2/8 2 Contract release.
- 1/4 Círculo de brazos LT HF, piernas P, bajar en redondo terminando rodillas flex.
- 1- 2 Coger rodilla D al pecho.
- 3- 4 Estirar pierna D en flex.
- 5- 8 Plié, estirar.
- 1- 4 Bajar pierna al suelo, abrir brazos a 2ª.
- 5- 8 2 Battements.

- 1- 2 Flex rodilla D.
 2/8 Repetir con I.
 1- 2 Girarse a de cúbito prono cruzando D por encima.
 3- 4 Recoger manos altura de hombros a posición flexión.
- 5- 6 }
 7- 8 } Dos flexiones.
 1- 2 }
 3- 4 }
- 5- 6 Posición orador.
 7- 8 Rodar por el lado I a 4ª cruzada D DL, frente a DDD, manos apoyadas en el suelo a los lados.
- Φ1/4 Contracción llevando cadera I hacia el suelo y release.
 5- 8 Forward stretch y subir.
 1- 2 Rodillas al pecho de frente, manos al suelo.
 3- 4 Abrir a 2ª.Ω
 5- 6 Recoger rodillas al pecho.
 7- 8 Cambiar a 4ª cruzada I DL a DID.
 1/8 y ¼ Repetir de Φ a Ω al otro lado.
 5- 8 Flex pies, flex rodillas y estirar ambos.
 1 Brazos V alta.

DIAGONALES

Las diagonales se podrán pedir tanto a derecha como a izquierda.

STREET

Pies 6ª, frente a DDD

- 1- 2 2 pasos HDL D-I.
 3- 4 Paso lateral D, cruzar I por DT, brazos y cuerpo hacia D.
 5&6 Step turn step a I, I-D-I.
 7- 8 Paso D lateral, cierra I a 6ª con onda lateral con brazo.
 (1- 2- &), (3- 4- &) 2 pas de bourée hacia las diagonales D-I con golpe de hombro D-I.
 5- 6 Giro de espaldas por D y vuelvo de frente por I en 4ª P plié.
 7&8 Kick ball- change con D hacia atrás bajando al suelo.
 1- 2- 3- 4 3 pasos HDL I-D-I y salto en 6ª.
 (5- 6), (7- 8) Pasos estilo D-I, doble a D.
 &1 Ball- change I-D cruzando D por DL, brazos 1ª jazz con puños.
 2- 3 Giro completo a I.
 4 Salto en 6ª palmada.
 &5- 8 Repite a D.

JAZZ

Pies 6^a, frente a DDD

- | | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| (1&2),(3&4) | 2 Jazz-chasses D-I viajando HDL (manos flex chicas y alargando a 4 ^a jazz chicos). |
| 5- 6 | Kick ball- change con D. |
| 7- 8 | Pirqueta 6 ^a plié, en dehors a D. |
| 1- 4 | Pasos charleston con rodillas a D-I, doble a D. |
| 5- 6 | 2 patadas saltadas con D DL y lado, brazos a 4 ^a en oposición. |
| 7- 8 | Jazz- Pas de bourée D-I-D. |
| &- 1(2) | Ball- change I-D a 2 ^a P. relevé brazos V alta, manos jazz. |
| 3- 4 | Paso I DL y retiré D, pitos, manos abajo contract. |
| 5- 8 | Caja D-I-D-I. |
| 1&2 | Step-turn-step a D. |
| 3- 4 | Slide lateral a I, brazos a 2 ^a jazz. |
| 5 & | Paso D DL, palmadas a piernas(&). |
| 6&7&8& | Repetir I-D-I |

FINAL.- Tombé P. LT D hacia DDD, brazos 2^a acortados, manos jazz, foco a DDD arriba .

LÍRICO

Posición de preparación (D apoyada detrás) de perfil a DDD

- | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Chassé a 2 ^a , brazos a 2 ^a jazz. |
| 2 | Deboule hacia D, brazos a 1 ^a . |
| 3- 4 | Repetir |
| 5- 6 | Tombé LT hacia DDD a 4 ^a jazz con D, cuerpo relajado hacia D. |
| 7- 8 | Traslado el peso a I, dégagé P con D, brazos a V alta con espiral y vuelve a posición anterior. |
| 1- 2 | Medio giro en dedans I, pierna D en 2 ^a P. por el suelo con círculo de brazo D LT HD. |
| 3- 4 | Tombé P LT con D, hacia DIU alargando brazo a 2 ^a . |
| 5- 6 | Pirqueta en 6 ^a plié en dedans a I |
| &- 7 (8) | Ball- change D-I cruzando I DL frente a DID. |
| 1-2 | Step-turn a D en plié (D-I), brazos P bajo |
| 3&4 | Step-turn-step a D plié (D-I-D) |
| 5- 6 | Tombé LT a DID a 4 ^a Jazz con I, cuerpo relajado hacia I. |
| 7- 8 | Traslado de peso a D, dégagé P con I, brazos a V alta con espiral y vuelve a |
| | posición anterior. |
| 1&2,3&4 | 2 Pass de bourées desplazados en círculo con respiración de brazos (D-I-D; I-D-I) terminando hacia DID |
| 5- 6 | Pirqueta retiré P plié en dedans a D. |
| &7 (8) | Ball-change I-D cruzando D DL, frente a DDD. |
| CODA: | 4 pasos alargados hacia DID, empezando con I. |

SALTOS

Pies 6^a, frente a DDD

- 1- 4 4 saltos en 6^a.
- 5- 8 Petit Sissonne P D, cierre. Petit Sissonne P I, cierre.
- 1- 2 Chassé saltado con D.
- 3- 4 2 pasos HDL I-D brazos a 2^a jazz.
- 5- 6 Paso temp-levé con I HDL, D en retiré P, brazos a P medio.
- 7- 8 Paso tuck- jump sobre D, I en retiré P, brazos a V alta.
- 1- 2 2 pasos HDL I-D.
- 3- 4 Tombé con I hacia DIU y pirueta 6^a plié en dedans a I.
- 5- 7 Estirar rodillas, relevé, subiendo los brazos a 5^a.
- 8 Paso HDL con I.
- 1- 4 4 split-runs, brazos en oposición empezando con D.
- 5- 6 Pivot D DL, brazos a 2^a Jazz
- 7- 8 Bounce D DL, frente a DDD, con pitos.
- 1-3 3 saltos en 6^a
- &4 Split-jump a 2^a, brazos a 2^a Jazz
- 5- 7 3 Saltos en 6^a
- &8 Tuck- jump, palmada rodillas.
- 1- 2 Paso I- split run D, brazos en oposición
- 3- 8 Repetir el (1- 2) anterior 3 veces más.

FINAL: Paso I HDL a 4^a P plié, los brazos se lanzan H DL, a P medio, manos Jazz.

CICLO INTERMEDIO

NIVEL TERCERO

OBJETIVOS

- Iniciación al uso del espacio en todos sus posibles niveles, focos y direcciones.
- Control de la alineación P-en dehors. (cadera, piernas, pies)
- Correcta colocación de la pelvis y de la espalda en patrones de movimientos más complejos.
- Control del centro en los redondos (HDL, laterales y circulares)
- Coordinación en la ejecución simultánea de movimientos con diferentes partes del cuerpo en estructuras espacio- temporales más complejas.
- Conocer las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento que contiene este programa.
- Inicio al trabajo de proyección:
 - Saber cómo y dónde mirar.
 - Utilizar la mirada y el cuerpo para proyectar la expresión adecuada.
- Dominio del equilibrio estático (sobre una pierna) e iniciación al control de este equilibrio en relevé.
- Iniciación al trabajo de equilibrio dinámico: En los traslados de peso, el alumno tiene que ajustar el centro de gravedad y la alineación para mantenerse en equilibrio.
- Entender las posibles formas y alineaciones entre las extremidades, torso y cabeza en el uso de los planos y diagonales del trabajo del programa.
- Control en el uso de la energía: No solo hay que hacer los movimientos de manera precisa, sino que hay que dotarlos de sensibilidad, usando la fuerza y la energía adecuada.
- Saber aplicar lo ya aprendido en los cursos anteriores en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Musicalidad: Saber escuchar la música y adecuar los movimientos y la expresión a ésta.
- Conocer y dominar la terminología de la **Técnica de Danza Moderna** y **Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna** que corresponde a este nivel.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Dominar el uso del espacio en todos sus posibles niveles, focos y direcciones.
- Mostrar un buen control de la alineación de caderas, piernas y pies en el trabajo de paralelo y en dehors.
- Controlar la colocación de la pelvis y de la espalda en patrones de movimientos más complejos.
- Controlar el centro en los redondos (HDL, laterales y circulares)
- Mostrar una buena coordinación en la ejecución simultánea de movimientos con diferentes partes del cuerpo en estructuras espacio-temporales más complejas.
- Conocimiento de las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento que contiene este programa.
- Mostrar un inicio de proyección en la ejecución de los movimientos.
- Dominar el equilibrio estático sobre dos piernas en pie plano y en relevé y sobre una pierna en pie plano. Mostrar un inicio de equilibrio sobre una pierna en relevé.
- Mostrar una buena comprensión del equilibrio dinámico: el alumno tiene que ajustar el centro de gravedad y la alineación para mantenerse en equilibrio en los traslados de peso.
- Capacidad de ejecución de las formas y alineaciones entre las extremidades, torso y cabeza en el uso de los planos y diagonales del trabajo del programa.
- Controlar el uso de energía: el alumno no sólo debe hacer los movimientos de manera precisa, debe dotarlos de sensibilidad, usando la fuerza y la energía adecuadas.
- Aplicar lo ya aprendido en los cursos anteriores en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Saber escuchar la música y adecuar los movimientos y la expresión a ésta.
- Dominar la terminología de la **Técnica de Danza Moderna** y **Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna** que contiene este nivel.

CONTENIDOS

TÉCNICA DE DANZA MODERNA III

POSICIONES BÁSICAS:

PIES:

- 6ª
- 1ª P.
- 2ª P.
- 4ª P.
- 4ª Jazz
- 1ª
- 2ª

BRAZOS:

- Relajados
- P. Bajo
- 1ª P o paralelo medio.
- 5ª P.
- 1ª Jazz
- 2ª Jazz
- 3ª Jazz
- 4ª Jazz
- 1ª
- 2ª
- 5ª
- Posiciones acortadas, articuladas y curvadas.
- Manos: relajadas, palmas, jazz, puños, pitos, palmadas.
- Posición "cowboy".

PORTS DE BRAS

- Círculos laterales.
- Círculos frontales.
- Círculos con espiral
- Abanico.
- Port de bras con espiral.
- Brazos en oposición.

En los siguientes ejercicios sólo se especificarán los nuevos contenidos de este nivel. En el examen, los ejercicios se podrán pedir a la derecha o a la izquierda, excepto en el ejercicio de calentamiento que será evaluado a los dos lados.

EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

- Pas de bourées desplazados.
- Redondos laterales.
- Redondos circulares con y sin brazos (semi círculos y completos).
- Tombé con espiral (trabajo de espiral).
- Tombé con líneas de cuerpo.
- Contracción en 4ª P amplia.
- Relevés en 6ª y 1ª
- Flatback en diagonal.
- Release de torso (preparación al cambré).
- Círculo de cabeza con torso.

TÉCNICA DE CENTRO

Este ejercicio se podrá pedir tanto a derecha como a izquierda.

- Brazos 4ª Jazz
- Port de bras figura de S.
- Traslados de peso combinados con diferentes líneas de cuerpo.
- Grand-plié en 1ª (completo).
- Relevé sobre una pierna en P.
- Figura de 8 por tendú
- Combinación del trabajo en dehors y P
- Rond de jambe en P en dehors y en dedans (base plié y estirada).
- Iniciación al lay out y al tilt.

EJERCICIO DE SUELO

Este ejercicio se podrá pedir tanto a derecha como a izquierda.

- Voltereta hacia atrás.
- Trabajo abdominal: contracción con espiral.
- Estrella a rodillas.
- Iniciación al hinge.
- Iniciación al cambré: preparación sentado y de rodillas.
- Estiramientos en 2ª y 4ª cruzada.
- Caídas de rodillas laterales con port de bras circular.
- Trabajo de flex-plié-estira-punta con una pierna DL y lado tumbados en el suelo.

COMBINACIÓN LÍRICO

Este ejercicio se podrá pedir tanto a derecha como a izquierda.

- Cat- walks.
- Soutenu en P.
- Tombé- rond en P y en dehors, HDL y HDT.
- Tombé con líneas de cuerpo.
- Deboulés.
- Tombé coupé girado a demi-rond en P.

COMBINACIÓN STREET/PIRUETAS

Este ejercicio se podrá pedir tanto a derecha como a izquierda.

- Combinación aislamientos- coordinación.
- Pirueta P pase en dehors: Relevé, $\frac{1}{4}$ giro y $\frac{1}{2}$ giro.
- Pirueta P pase plié en dehors y en dedans.
- Piruetas en 6^a plié en dehors y en dedans.
- Pirueta plié coupé arrastrado en dedans.
- Kick- jump.

COMBINACIÓN JAZZ/SALTOS

Este ejercicio se podrá pedir tanto a derecha como a izquierda.

- Drug- runs laterales.
- Salto- rond en dehors y P, HDT y HDL.
- Líneas de brazos Jazz.
- Jetté a coupé en P.
- Sissonne en P.
- Pasos estilo Rock & Roll.
- Split- jump a la 2^a.
- Step-turn-step saltado con tuck- jump.
6 Kick- jump con $\frac{1}{2}$ giro.

CONTENIDOS STREET

ELEMENTOS DEL HIP HOP A TRABAJAR EN ESTE CURSO:

El hip hop es una cultura que abarca un amplio abanico de estilos de baile. Vamos a centrarnos en la parte de la OLD SCHOOL puesto que es la base de todas las nuevas tendencias que surgieron después. Sin profundizar mucho en cada apartado, trabajaremos una serie de básicos que os ayudaran a entender mejor este estilo, a enriquecer vuestro vocabulario y a ampliar vuestros recursos coreográficos.

POPPIN:

- Aislamientos de cuello / pecho / caderas
- Waving: ondas de brazos.
- Gliding: cambios de peso y deslizamientos.

CRIP WALK (“C-Walk”):

- 2 Happy feet
- 3 The “V”
- 4 Step back
- 5 Heel toe

LOCKIN:

- Lock/ Up & Lock
- Wrist roll
- Point

BREAK DANCE:

Top rocks:

- 6 Kick side
- Indian step
 - Apache stomp
 - Rock step

HYPE- NEW JACK SWING:

- 6 Steve Martin
- 7 Two step
- 8 Burt Simpson
- 9 Reebook
- 10 Monastery



EJERCICIOS DE RITMO

Se utilizarán secuencias de 16 tiempos 2(8) y se añadirán contratiempos lineales. Prioritariamente la secuencia rítmica deberán marcarla con los pies.

COREOGRAFÍA

Para finalizar el examen, se pedirá una coreografía que montará su profesor/a. Esta coreografía debe ser de 1 minuto de duración y estilo STREET, y para ello **deberá incluir los CONTENIDOS DE STREET de este programa**. Se evaluará así mismo, la expresividad y la musicalidad.

CICLO INTERMEDIO

NIVEL CUARTO

OBJETIVOS

- Dominio del uso del espacio en todos sus posibles niveles, focos y direcciones.
- Correcta colocación de la pelvis y de la espalda en patrones de movimientos más complejos.
- Coordinación en la ejecución simultánea de movimientos con diferentes partes del cuerpo en estructuras espacio- temporales más complejas.
- Dominar las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento que contiene este programa.
- Ejecución de los movimientos con la expresión y proyección adecuadas a cada estilo.
- Dominio del equilibrio estático sobre una pierna en posiciones más complejas (table, extensiones de pierna).
- Control del equilibrio dinámico.
- Ejecutar los giros del programa mostrando equilibrio y con los impulsos y focos adecuados.
- Ejecutar los saltos del programa con el impulso adecuado y la recepción controlada
- Dominar las posibles formas y alineaciones entre las extremidades, torso y cabeza en el uso de los planos y diagonales del trabajo del programa.
- Saber aplicar lo ya aprendido en los cursos anteriores en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Musicalidad: Saber escuchar la música y adecuar los movimientos y la expresión a ésta.
- Conocer y dominar la terminología de la **Técnica de Danza Moderna** y **Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna** que corresponde a este nivel.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Dominar el uso del espacio en todos sus posibles niveles, focos y direcciones.
- Controlar la colocación de la pelvis y de la espalda en patrones de movimientos más complejos.
- Mostrar una buena coordinación en la ejecución simultánea de movimientos con diferentes partes del cuerpo en estructuras espacio-temporales más complejas.
- Dominar las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento que contiene este programa (diferenciar bien entre movimientos fluidos, secos, acentuados, etc...).
- Ejecutar los movimientos con la expresión y proyección adecuadas a cada estilo.
- Dominar el equilibrio estático sobre dos piernas en pie plano y en relevé y sobre una pierna en pie plano. Mostrar un inicio de equilibrio sobre una pierna en relevé.
- Mostrar una buena comprensión del equilibrio dinámico: el alumno tiene que ajustar el centro de gravedad y la alineación para mantenerse en equilibrio en los traslados de peso.
- Capacidad de ejecución de las formas y alineaciones entre las extremidades, torso y cabeza en el uso de los planos y diagonales del trabajo del programa.
- Controlar el uso de energía: el alumno no sólo debe hacer los movimientos de manera precisa, debe dotarlos de sensibilidad, usando la fuerza y la energía adecuadas.
- Aplicar lo ya aprendido en los cursos anteriores en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Saber escuchar la música y adecuar los movimientos y la expresión a ésta.
- Dominar la terminología de la **Técnica de Danza Moderna** y **Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna** que contiene este nivel.

CONTENIDOS

TÉCNICA DE DANZA MODERNA IV

En los siguientes ejercicios sólo se especificarán los nuevos contenidos de este nivel. En el examen, los ejercicios se podrán pedir a la derecha o a la izquierda, excepto en el ejercicio de calentamiento que será evaluado a los dos lados.

EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

- Contracción en flatback.
- Port de bras en "S" con lay out (en dehors y Paralelo)
- Contracción a 2ª grand plié.
- Port de bras figura de "8" con contracción.
- Swing más dinámicos y con diferentes port de bras.

TÉCNICA DE CENTRO

Este ejercicio se podrá pedir tanto a derecha como a izquierda.

- Tilt y lay out en pasé (en dehors y Paralelo)
- Trabajo de table en dehors y Paralelo en diferentes posiciones.
- Traslados de peso con respiraciones en cruz (en dehors).
- Trabajo de Hinge.
- Contracciones con extensión (delante).
- Redondo plié en pasé paralelo (delante y al lado).
- Développé plié.
- Fouetté con líneas de cuerpo.

EJERCICIO DE SUELO

Este ejercicio se podrá pedir tanto a derecha como a izquierda.

- Hinge de rodillas con caída al suelo.
- Trabajo preparación de caída a empeines.
- Pirámide.
- Iniciación al trabajo de apoyo a empeines.
- Voltereta atrás terminando en arabesque.
- Subidas y caídas rodando por la espalda.

COMBINACIÓN LÍRICO

Este ejercicio se podrá pedir tanto a derecha como a izquierda.

- Tombé coupé rond girado en dehors.
- Piqué coupé en dedans.
- Piqué pasé en dedans con tilt.
- Caída al suelo lateral.
- Round kick con base estirada y base plié
- Port de bras figura de "8" con contracción girado.

COMBINACIÓN JAZZ

Este ejercicio se podrá pedir tanto a derecha como a izquierda.

- Temp levés en coupé, con extensiones en cruz y con ½ giro.
- Grand battement delante y lado con base estirada y plié.
- Kick développé con base estirada y plié.
- Cambré plié en 4ª y pasé paralelo.
- Pirueta en dehors relevé pasé paralelo (1 y ½ giros).
- Lay-out delante.

EJERCICIOS DE RITMO

Se utilizarán secuencias de 16 tiempos 2(8) y se añadirán contratiempos lineales y acentuados. Prioritariamente la secuencia rítmica deberán marcarla con los pies.

COREOGRAFÍA

Para finalizar el examen, se pedirá una coreografía que montará su profesor/a. Esta coreografía debe ser de 1 minuto de duración y estilo **TEATRO MUSICAL**, y para ello **deberá incluir, entre otros, los contenidos de la COMBINACIÓN DE JAZZ** de este programa. Se evaluará así mismo, la expresividad y la musicalidad.

CICLO AVANZADO

NIVEL QUINTO

ANOTACIÓN SOBRE EL EXAMEN DE MODERNO DE ESTE NIVEL

El examen de moderno correspondiente a este nivel consistirá en:

- El seguimiento de una clase marcada por un profesor. (Véase “Clase marcada por el profesor”).
- El ejercicio fijo del programa. (Véase “El ejercicio fijo”).
- El ejercicio de ritmos (Véase “El ejercicio de ritmos”).
- Coreografía libre de un minuto de duración de estilo “Lírico” (Véase “La coreografía”).

OBJETIVOS

Objetivos generales

- Dominar las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento que contiene este programa
- Ejecución de los movimientos con la expresión y proyección adecuadas.
- Control y dominio del equilibrio en todos los movimientos del programa.
- Ejecutar los giros del programa con los impulsos y focos adecuados.
- Ejecutar los saltos del programa con los impulsos adecuados y la recepción controlada
- Dominar las posibles formas y alineaciones entre las extremidades, torso y cabeza en el uso de los planos y diagonales del trabajo del programa.
- Saber aplicar lo ya aprendido en los cursos anteriores en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Musicalidad: Saber escuchar la música y adecuar los movimientos y la expresión a ésta.
- Conocer y dominar la terminología de la **Técnica de Danza Moderna y Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna** que corresponde a este nivel.

Los objetivos de la clase marcada por el profesor son:

- Comprobar la asimilación de los contenidos del programa (de 1º a 5º nivel) tanto a nivel teórico como práctico.
- Capacidad de memorizar nuevos ejercicios “in situ” (memoria coreográfica)

Los objetivos de la coreografía libre estilo “Lírico” son:

- La correcta ejecución de los contenidos técnicos obligatorios con las dinámicas y cualidades de movimiento adecuadas a este estilo.
- Ejecución de la coreografía con expresión, proyección y musicalidad.

Los objetivos del ejercicio de ritmo son:

- Mostrar capacidad de improvisación sobre una secuencia rítmica dada.
- Capacidad de reconocer y mostrar el ritmo implícito de determinados contenidos del programa.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mostrar la asimilación de los contenidos del programa (de 1º a 5º nivel) tanto a nivel teórico como práctico en la clase marcada por el profesor.
- Memoria coreográfica.
- Dominio de las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento que contiene este programa.
- Ejecutar los movimientos con la expresión y proyección adecuadas.
- Mostrar control y dominio del equilibrio en todos los movimientos del programa.
- Ejecución de los giros del programa con los impulsos y focos adecuados.
- Ejecución de los saltos del programa con el impulso adecuado y la recepción controlada.
- Correcta ejecución de las formas y alineaciones entre las extremidades, torso y cabeza en el uso de los planos y diagonales del trabajo del programa.
- Aplicar lo ya aprendido en los cursos anteriores en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Dominar la terminología de la **Técnica de Danza Moderna** y **Técnica Clásica Aplicada a la Danza Moderna** que contiene este nivel.
- Realizar la coreografía libre de estilo "Lírico" mostrando:
- La correcta ejecución de los contenidos técnicos obligatorios con las dinámicas y cualidades de movimiento adecuadas a este estilo.
- Expresión, proyección y musicalidad.

CONTENIDOS

CONTENIDOS NUEVOS DE ESTE NIVEL

- 6 Hinge en relevé en 1ª P y 4ª P
- 7 Equilibrios en relevé sobre una pierna en diferentes posiciones.
- 8 Tilt:
 - Developpé a 2ª con tilt (estático)
 - Pique a 2ª con tilt (a pie plano y relevé)
- 9 Pirueta doble P pasé en dehors y en dedans en relevé
- 10 Pirueta doble P pasé en dehors y en dedans en plié
- 11 Pirueta simple P coupe en dedans en plié y bajando al suelo.
- 12 Pirueta simple en dehors con preparación en P y girando en coupe abierto en plié y relevé.
- 13 Pirueta simple en dehors con preparación en P y girando en 4ª abierta DL en plié y relevé
- 14 Pirueta simple en dehors con preparación en P en cuclillas y girando en coupe abierto.
- 15 Tombé piqué simple en dehors P pasé
- 16 Piqué doble en dedans en pasé abierto.
- 17 Grandes saltos:
 - Temp levés en diferentes posiciones: 4ª DL, en 2ª, arabesque, attitude DL y DT
 - Temp levés en diferentes posiciones: 4ª DL, en 2ª, arabesque, attitude DL y DT con tuck jump
 - Fouetté saltado
 - Grand jetté por developpé.

LA CLASE MARCADA POR EL PROFESOR

- Esta clase constará de dos ejercicios, uno de calentamiento y otro de técnica de centro.
- El profesor hará una selección de contenidos del ciclo intermedio (3º y 4º nivel) así como introducirá algunos de los nuevos contenidos de 5º para elaborar los dos ejercicios (calentamiento y técnica de centro)

EL EJERCICIO FIJO

- El ejercicio se aprenderá a través del DVD que viene con este programa, así como a través de los cursos organizados por Acade.
- El ejercicio se podrá pedir a derecha y/o izquierda

EL EJERCICIO DE RITMOS

- 7 Se marcará una secuencia de 16 tiempos 2(8) que contendrá contratiempos lineales y acentuados.
- 8 La secuencia rítmica deberá ser ejecutada con movimientos más elaborados. Los alumnos improvisarán una pequeña coreografía pudiendo incluir elementos del programa (pas de bourée, kick ball-change, giros, port de bras,...) pero siempre respetando la secuencia rítmica marcada.

LA COREOGRAFÍA

- 7 Coreografía libre de estilo "Lírico".
- 8 Duración: 1 minuto máximo.
- 9 Formato: Dispositivos externos (iPod, mp3, mp4...) y cd de audio que contenga sólo la pista de la coreografía.
- 10 La coreografía se mostrará en grupos de tres componentes como máximo.
- 11 Ésta **deberá** incluir, entre otros, los siguientes contenidos:
 - 17.4 Trabajo de table en diferentes posiciones.
 - 17.5 Trabajo de tilt y lay out.
 - 17.6 Pirueta doble P pasé en dehors o en dedans en relevé o en plié
 - 17.7 Pirueta simple en dehors con preparación en P y girando en coupe abierto en plié o relevé.
 - 17.8 Pirueta simple en dehors con preparación en P y girando en 4ª abierta DL en plié o relevé
 - 17.9 Grandes saltos:
 - Temp levés: 4ª DL, arabesque o attitude DL.
 - Grand jetté por developpé.

CICLO AVANZADO

NIVEL SEXTO

ANOTACIÓN SOBRE EL EXAMEN DE MODERNO DE ESTE NIVEL

El examen de moderno correspondiente a este nivel consistirá en:

- El seguimiento de una clase marcada por un profesor. (Véase “Clase marcada por el profesor”).
- Coreografía de un minuto de duración de estilo “Lírico” (Véase “La coreografía de Lírico”)
- Coreografía de un minuto de duración de estilo “Street” (Véase “La coreografía de Street”)
- Coreografía de estilo de “Teatro musical”. (Véase “La coreografía de Teatro Musical”)

OBJETIVOS

Objetivos generales

- Dominar las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento de los tres estilos que se trabajan en el programa.
- Ejecutar los movimientos con la expresión y proyección adecuadas a cada estilo.
- Mostrar control y precisión en la ejecución de los contenidos técnicos del programa:
 - Los giros con los impulsos y focos adecuados
 - Los saltos con los impulsos adecuados y la recepción controlada.
- Saber aplicar lo ya aprendido en los cursos anteriores en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Musicalidad: Saber escuchar la música y adecuar los movimientos y la expresión a ésta.
- Conocer y dominar la terminología de la **Técnica de Danza Moderna** de todo el programa en general.

Los objetivos de la clase marcada por el profesor son:

- 18 Mostrar la asimilación y el dominio de los contenidos del programa (de 1º a 6º nivel) tanto a nivel teórico como práctico.
- 19 Capacidad de memorizar nuevos ejercicios “in situ” (memoria coreográfica)

Los objetivos de las coreografías:

- La correcta ejecución de los contenidos técnicos obligatorios con las dinámicas y cualidades de movimiento adecuadas a este estilo.
- Ejecución de la coreografía con la expresión, proyección y musicalidad adecuadas a este estilo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Dominio de las diferentes dinámicas y cualidades del movimiento de los tres estilos que se trabajan en el programa.
- Ejecución de los movimientos con la expresión y proyección adecuadas a cada estilo.
- Control y precisión en la ejecución de los contenidos técnicos del programa:
 - Los giros con los impulsos y focos adecuados
 - Los saltos con los impulsos adecuados y la recepción controlada.
- Asimilación de lo ya aprendido en los cursos anteriores en la ejecución de los nuevos movimientos.
- Musicalidad
- Conocimiento y dominio de la terminología de la **Técnica de Danza Moderna** de todo el programa en general.

Los criterios de evaluación de la clase marcada por el profesor son:

- 20 Asimilación de los contenidos del programa (de 1º a 6º nivel) tanto a nivel teórico como práctico.
- 21 Memoria coreográfica.

Los criterios de evaluación de las coreografías:

- La correcta ejecución de los contenidos técnicos obligatorios.
- Realización de las coreografías con las dinámicas y cualidades de movimiento adecuadas a cada estilo (limpieza, fluidez, precisión).
- Interpretación de la coreografía con la expresión, proyección y musicalidad adecuadas a cada estilo.
- En caso de presentar coreografías grupales se evaluará la precisión y coordinación de cada alumno dentro del grupo.

CONTENIDOS

CONTENIDOS NUEVOS DE ESTE NIVEL

- Giros simples en posiciones abiertas en dehors y en dedans:
 - Attitude delante, al lado y detrás.
 - 4ª delante, a la 2ª y Arabesque
- Tombé coupe fouette con giro a pirueta simple o doble P pasé en dehors.
- Tombé coupe rond de jambe con y sin giro, a pie plano, a relevé y saltado.
- Round kick en dedans: de en dehors a P con movimiento envolvente y circular.
- Round kick en dehors: de P a en dehors con movimiento de torso.
- Axel
- Chassé en tournant
- Tombé coupe jetté en tournant
- Grand jetté en 2ª (por developpé)

LA CLASE MARCADA POR EL PROFESOR

- 11 Esta clase constará de varios ejercicios: Calentamiento, técnica de centro y diagonales.
- 12 El profesor hará una selección de contenidos del ciclo intermedio y avanzado (3º, 4º y 5º nivel) así como introducirá algunos de los nuevos contenidos de 6º para elaborar los ejercicios de la clase.

LA COREOGRAFÍA DE LÍRICO

- Coreografía libre de estilo “Lírico”.
- Duración: 1 minuto máximo.
- Formato: Dispositivos externos (ipod, mp3, mp4..) y cd de audio que contenga sólo la pista de la coreografía.
- La coreografía se mostrará individualmente.
- Ésta **deberá** incluir, entre otros, los siguientes contenidos:
 - Giros simples en posiciones abiertas en dehors y en dedans:
Attitude delante, al lado y detrás.
4ª delante, a la 2º y Arabesque
(Mínimo dos de ellas a elegir)
 - Tombé coupe fouette con giro a pirueta simple P pasé en dehors (opcional: doble)
 - Tombé coupe rond de jambe con giro saltado.
 - Round kick en dedans: de en dehors a P con movimiento envolvente y circular.
 - Round kick en dehors: de P a en dehors con movimiento de torso.
 - Axel
 - Chassé en tournant
 - Tombé coupe jetté en tournant
 - Grand jetté en 2ª (por developpé)
 - Trabajo de suelo

LA COREOGRAFÍA DE STREET

- Coreografía libre de estilo “Street”.
- Duración: 1 minuto máximo.
- Formato: Dispositivos externos (iPod, mp3, mp4..) y cd de audio que contenga sólo la pista de la coreografía.
- La coreografía se mostrará con un máximo de cuatro componentes.

LA COREOGRAFÍA DE TEATRO MUSICAL

- Se pedirán dos coreografías de repertorio de teatro musical. Hemos decidido centrarnos en el trabajo de uno de los grandes coreógrafos de este estilo: **Bob Fosse**
- Una de ellas será obligatoria para todas las escuelas:

- “Steam Heat” del musical “The Pajama Game”:

<http://youtu.be/0szHqIXQ2R8> 1:15 - 2:27

Se mostrará de forma individual, dúo o trío como máximo.

- La segunda coreografía será a elegir entre las siguientes propuestas:

- El paso a dos del musical “Kiss me Kate”:

<http://youtu.be/qw0FSREoaLQ>

Se mostrará en dúo chico – chica.

- “Sing, sing, sing” del musical “Dancin´ ”:

<http://youtu.be/Q2zfpUFueU> 2:39 - 4:27

Se mostrará preferentemente en grupo con un máximo de 4 componentes. En caso necesario se podrá mostrar también de manera individual.

Se admitirán ligeras adaptaciones de las coreografías según el número de componentes, aunque se exigirá que éstas sean lo más fieles posibles a las originales.

VESTUARIO COREOGRAFÍAS

Se podrá utilizar un vestuario y un calzado adecuado al estilo de cada coreografía.

TECNICA CLASICA APLICADA A LA DANZA MODERNA

CICLO INICIAL

NIVEL PRIMERO Y SEGUNDO OBJETIVOS

1) Progresar en el trabajo de la colocación y alineación del cuerpo para la realización correcta y armónica de los ejercicios básicos de la barra y del centro.

Progresar en su desarrollo a través de la toma de conciencia de:

- la correcta colocación y elevación de la espalda
- la correcta colocación de hombros y apoyo de omóplatos
- una buena colocación y sujeción de la zona abdominal
- la correcta colocación de la cabeza y brazos en las distintas posiciones clásicas y en los distintos ports de bras.
- la correcta colocación y estabilidad de la pelvis en elevación.
- la correcta alineación y extensión de las piernas
- la correcta alineación, apoyo y extensión de los pies.
- la correcta colocación del peso sobre una y dos piernas.

2) Adquirir la coordinación básica con el sentido, carácter y esencia de la danza clásica.

Con este objetivo se pretende que el alumno interiorice el mínimo sentido estético de la danza clásica y la coordinación básica de los movimientos en relación con la respiración que permita una expresión artística comunicativa.

3) Tomar conciencia de la importancia de la música como algo inseparable del movimiento, paso o ejercicio que se esté realizando.

Con este objetivo se pretende que el alumno perciba y comprenda los diversos aspectos musicales (ritmo, compás, acentuación, matiz, carácter, fraseo...) de la música y los relacione en su ejecución motriz de pasos y danzas con exactitud musical, a fin de desarrollar su sensibilidad y estimular su capacidad expresiva.

4) Comprender y conocer la finalidad de cada paso.

Con este objetivo se pretende que el alumno tome conciencia e interiorice los aspectos relevantes de cada paso para progresar técnica y artísticamente en la realización de los ejercicios atendiendo a su musicalidad y calidad de movimiento atendiendo a factores de desarrollo físico como: elasticidad, “en dehors”, equilibrio, control del peso (sobre una y dos piernas) y sujeción, control y resistencia muscular.

5) Tomar conciencia de la posición del cuerpo en el espacio.

Con este objetivo se pretende que el alumno conozca las direcciones en el espacio, sea consciente de su posición correcta y utilice el espacio de forma equilibrada respetando el espacio de los compañeros, y que valore su importancia como elemento tanto estético como formal.

5) Realizar los ejercicios de forma autónoma y con seguridad.

Con este objetivo se pretende que el alumno valore la importancia de aprenderse los ejercicios para realizarlos de forma autónoma utilizando su memoria cognitiva y motriz, y la capacidad de atención para, en otros casos, seguir al profesor

NIVEL PRIMERO Y SEGUNDO
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en ese nivel con corrección técnica adoptando, controlando y manteniendo una correcta colocación y alineación del cuerpo.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno realiza los ejercicios adoptando una correcta colocación del cuerpo y que se ha desarrollado físicamente de forma adecuada para mantener dicha colocación durante la realización de los ejercicios., con el fin de obtener una base sólida.

2- Realizar los ejercicios de barra y centro con la coordinación básica y con el sentido, carácter y esencia de la Danza Clásica.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha adquirido la coordinación armónica básica de los movimientos de este nivel, utiliza las respiraciones.

3- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en este nivel con corrección técnica atendiendo a la musicalidad y finalidad de cada paso.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno conoce la nomenclatura y la característica principal de cada paso y lo realiza con definición técnica y musical, y atendiendo a factores de desarrollo físico como: elasticidad, "en dehors", equilibrio, control del peso (sobre una y dos piernas) y sujeción, control y resistencia muscular.

4- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en este nivel con corrección técnica tomando conciencia de la posición del cuerpo en el espacio.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno conoce y se coloca correctamente en las diferentes direcciones en el espacio y utiliza su posición de forma correcta con respecto al aula y a sus compañeros.

5- Realizar correctamente los ejercicios de saltos.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha tomado conciencia del impulso, de estirar las piernas y colocar correctamente la posición durante el salto y de la toma de contacto con el suelo para la correcta ejecución de los saltos de este curso.

6- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en este nivel autónomamente y con seguridad.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de realizar los ejercicios sin modelo ni explicación, utilizando su memoria cognitiva y motriz.

7- Realizar un ejercicio de port de bras final mediante seguimiento guiado.

Con este criterio se pretende comprobar la capacidad artística y sensibilidad en el movimiento del alumno, así como la capacidad de seguir al profesor.

CICLO INICIAL - NIVEL PRIMERO **CONCRECIÓN DE CONTENIDOS**

BARRA

Frente a la barra:

1. **Demi-plié** en **6ª, 1ª, 2ª y 3ª** posición, finalizando con equilibrio a pie plano en primera posición (a 4 tiempos).
2. **Souplé delante y al lado.**
3. **Battement tendu** en 1ª y 3ª posición delante, al lado y detrás (4 tiempos).
- Battement tendu con posé plié a la 2ª para el estudio del cambio de peso (preparación de temps lié), (a 4 tiempos).
4. **Battement jeté** en 1ª y 3ª posición delante, al lado y detrás (4 tiempos). - Battement tendu con posé plié a la 2ª para el estudio del cambio de peso (preparación de temps lié), (a 4 tiempos).
5. **Rond de jambe** a terre desde 1ª posición, en- dehors y en-dedans (por cuartos), (a 4 tiempos).
6. **Battement fondu** desde 3ª posición al lado a terre (a 4 tiempos) cerrando a 3ª.
7. **Coupé y retiré** a pie plano.
8. Grand battement al lado (a 4 tiempos: lanza(1)-pointé(2)-cierra a 5ª(3)-sostiene(4)).
9. **Relevés** con y sin plié en **6ª, 1ª y 2ª** posición (a 4 y 2 tiempos).
10. **Temps levés** en **6ª, 1ª y 2ª** posición).
11. **Échappé** desde la 1ª posición.

CENTRO

Todos los ejercicios del centro se realizarán en face.

12. En primera posición: **port de bras** en las cinco posiciones.
13. **Demi-plié** en **6ª, 1ª y 2ª** posición (a 4 tiempos).
14. En primera posición: **battement tendu** delante y al lado sin plié.
Battement tendu con posé plié a la 2ª para el estudio del cambio de peso (preparación de temps lié), (a 4 tiempos) (sin port de bras).
15. En sexta posición: **movimiento de la cabeza** para el trabajo de los giros.
16. **Relevés** con y sin plié en **6ª, 1ª y 2ª** posición (a 4 y 2 tiempos).
17. **Temps levés** en **6ª, 1ª y 2ª** posición.
18. **Échappé** desde la 1ª posición.

19. Se podrán incluir ejercicios de **dinámica** como :

- caminar en 6ª en relevé
- chassé sauté en avant y de coté
- passé paralelo avanzando
- carrerita en relevé
- skip
- pas de chat en paralelo

20. **Reverencia.**

- Los ejercicios se realizarán con los brazos en preparación, primera o segunda posición y se podrán incluir algunos ports de bras independientes al movimiento de las piernas.
- Todos los ejercicios que no incluyan port de bras se trabajarán con su colocación de cabeza correspondiente.
- Se podrán realizar diferentes combinaciones a criterio del profesor.

CICLO INICIAL - NIVEL SEGUNDO

CONCRECIÓN DE CONTENIDOS

BARRA

1. **Grand plié** en 1ª, 2ª posición (a 4 tiempos).
 2. **Port de bras** devant (souplé o penché), de lado e inicio del **cambré**.
 3. Estudio de **medio port de bras en círculo** (de lado hacia souplé delante).
 4. **Battement tendu** en 3ª (ó 5ª) posición delante, al lado y detrás, con y sin demi-plié (con posiciones de brazos). **Temps lié al lado**.
 5. **Battement jeté** en 3ª (ó 5ª) posición delante, al lado y detrás, con y sin demi-plié (con posiciones de brazos). **Temps lié al lado**.
 6. **Rond de jambe** a terre, en-dehors y en-dedans (4 tiempos). **Demi rond** de jambe a 45º en dehors y en dedans.
 7. **Battement fondu** delante, al lado y detrás a terre (a 4 tiempos); y delante y al lado a 45º (a 4 tiempos) (sin port de bras).
 8. **Relevé lent** delante, al lado y detrás a 45º (sin port de bras) (a 4 tiempos).
 9. **Développé** delante y al lado a 45º (sin port de bras) y detrás frente a la barra (a 8 tiempos).
 10. **Grand battement** delante, al lado y detrás (a 4 tiempos: lanza(1)-pointé(2)-cierra a 3ª(3)-sostiene(4)).
 11. **Demi-detourné**.
- Frente a la barra :**
12. **Preparación de pirueta** en-dehors, desde la 3ª posición, finalizando con equilibrio en retire a pie plano.
 13. **Relevé** en 5ª.
 14. **Plié soutenu** a relevé al lado (desglosado en 4 tiempos : demi plié- tendu (1)-relevé(2)-sostiene (3)-baja (4)).

CENTRO

15. **Battement tendu** en 3ª (ó 5ª) posición delante, al lado y detrás, con y sin demi-plié (con posiciones de brazos)
Chassé y **temps lié** al lado con port de bras (a 4 tiempos)
Ejercicio de **demi-rond de jambe** par terre. .
16. **Ejercicio de adagio**: - pliés y grand pliés 2ª posición.
- 1º y 2º port de bras de Vaganova.
- Degagé lent delante y al lado en face.
17. **Piruetas: preparación de pirueta en-dehors** desde 5ª posición a pie plano.
18. Estudio del **deboulé** por 1/4s y por 1/2s.
19. **Saltos pequeños**: - **changement** de pied
20. **Relevé** en 5ª posición.
21. **Saltos medianos**: - **glissade** al lado, iniciación al **assemblé**, **jettes**, **chassés sautés en avant y de coté**.
22. **Reverencia**.

CICLO INTERMEDIO

NIVEL TERCERO Y CUARTO OBJETIVOS

1) Consolidar el trabajo de la colocación y alineación del cuerpo para la realización correcta y armónica de los ejercicios básicos de la barra y del centro.

Progresar en su desarrollo a través de la toma de conciencia de:

- la correcta colocación y elevación de la espalda
- la correcta colocación de hombros y apoyo de omóplatos
- una buena colocación y sujeción de la zona abdominal
- la correcta colocación de la cabeza (y mirada) y brazos en las distintas posiciones clásicas y en los distintos ports de bras.
- la correcta colocación y estabilidad de la pelvis en elevación.
- la correcta alineación y extensión de las piernas
- la correcta alineación, apoyo y extensión de los pies.
- la correcta colocación del peso sobre una y dos pierna

2) Adquirir la coordinación básica con el sentido, carácter y esencia de la danza clásica.

Con este objetivo se pretende que el alumno interiorice el mínimo sentido estético de la danza clásica y la coordinación básica de los movimientos en relación con la respiración que permita una expresión artística comunicativa.

3) Mostrar musicalidad en la ejecución del movimiento, paso o ejercicio que se esté realizando.

Con este objetivo se pretende que el alumno perciba y comprenda los diversos aspectos musicales (ritmo, compás, acentuación, matiz, carácter, fraseo...) de la música y los relacione en su ejecución motriz de pasos y danzas con exactitud musical, a fin de mostrar su sensibilidad y su capacidad expresiva.

4) Percibir la importancia de la respiración en la ejecución de los movimientos.

Con este objetivo se pretende que el alumno valore y aplique los factores que actúan sobre la calidad de movimiento para conseguir una danza expresiva como es utilizar adecuadamente la respiración y su relación con la música y el movimiento.

5) Comprender y conocer la finalidad de cada paso.

Con este objetivo se pretende que el alumno tome conciencia e interiorice los aspectos relevantes de cada paso para progresar técnica y artísticamente en la realización de los ejercicios atendiendo a su musicalidad y calidad de movimiento atendiendo a factores de desarrollo físico como: elasticidad, “en dehors”, equilibrio, control del peso (sobre una y dos piernas) y sujeción, control y resistencia muscular.

6) Controlar la posición del cuerpo en el espacio.

Con este objetivo se pretende que el alumno domine las diferentes direcciones en el espacio, sea consciente de su posición correcta y utilice el espacio de forma equilibrada respetando el espacio de los compañeros, y que valore su importancia como elemento tanto estético como formal

7) Realizar los ejercicios de forma autónoma y con seguridad.

Con este objetivo se pretende que el alumno valore la importancia de aprenderse los ejercicios para realizarlos de forma autónoma utilizando su memoria cognitiva y motriz, y la capacidad de atención para, en otros casos, seguir al profesor

NIVEL TERCERO Y CUARTO
CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en este nivel autónomamente y con seguridad.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de realizar los ejercicios sin modelo ni explicación, utilizando su memoria cognitiva y motriz.

2- Realizar los ejercicios de barra y centro adoptando, controlando y manteniendo una correcta colocación y alineación del cuerpo.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno realiza los ejercicios adoptando una correcta colocación del cuerpo y que se ha desarrollado físicamente de forma adecuada para mantener dicha colocación durante la realización de los ejercicios.,

3- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en ese nivel con corrección técnica y con el sentido, carácter y esencia de la Danza Clásica.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha adquirido la coordinación armónica de los movimientos de este nivel, utiliza las respiraciones, busca la línea estética clásica y proyecta cierta capacidad comunicativa.

4- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en este nivel mostrando musicalidad y atendiendo a la finalidad de cada paso.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno conoce la nomenclatura y la característica principal de cada paso y lo realiza con definición técnica y musical.

También se pretende comprobar que realiza los ejercicios exigidos en este nivel con corrección técnica atendiendo a factores de desarrollo físico como: elasticidad, “en dehors”, equilibrio, control del peso (sobre una y dos piernas en el trabajo a pie plano y a relevé) y sujeción, control y resistencia muscular.

5- Realizar correctamente los ejercicios que desarrollan el equilibrio y la técnica del giro.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha tomado conciencia del impulso, de la posición durante el relevé y de la bajada para la correcta ejecución de los giros de este curso.

6- Realizar correctamente los ejercicios de saltos.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha tomado conciencia del impulso, de estirar las piernas y colocar correctamente la posición durante el salto y de la toma de contacto con el suelo para la correcta ejecución de los saltos de este curso.

7- Realizar un ejercicio de centro (adagio) final mediante seguimiento guiado.

Con este criterio se pretende comprobar la capacidad artística y sensibilidad en el movimiento del alumno, así como la capacidad de seguir al profesor.

NIVEL TERCERO – CICLO INTERMEDIO

CONCRECIÓN DE CONTENIDOS

BARRA

1. **Plié** en 4ª posición (a 4 tiempos). **Grand plié 3ª ó 5ª**.
(Los pliés se estudiarán con una sencilla coordinación de brazos).
2. **Souplé delante, cambré y port de bras al lado** en 5ª posición.
Port de bras en círculo en dehors y en dedans en 1ª posición (a 8 tiempos)
3. **Battement tendu y jetés** con diferentes acentos y tiempos musicales.
Battement tendu delante, al lado y detrás de 1ª y 5ª posición: cerrando en plié – saliendo de plié – con posé en 2ª y 4ª estirado y con plié, incluyendo algún **cambio de dirección** (a 2 tiempos) y **tombés**. Con posiciones de brazos.
4. **Battement tendu y jeté cloche**.
5. **Temps lié** y **chassé** por 4ª posición hacia delante y hacia atrás.
6. **Battement pointé** delante, al lado y detrás.
7. **Plié soutenu** delante, lado y detrás a relevé (a 2 tiempos).
8. **Rond de jambe** a terre en dehors y en dedans con demi plié (a 4 tiempos) con port de bras y estirado (a 2 tiempos).
Grand rond de jambe en l'air a 45º en dehors y en dedans (a 8 ó 4 tiempos) con brazo en posición.
9. **Battement fondu** delante, al lado y detrás a 45º con port de bras (a 4 tiempos).
10. ½ **Promenade** en **coupé** y **retiré** en dehors y en dedans.
11. **Preparación de pirueta y 1/4s de giro** a relevé desde 5ª y 4ª posición en dehors y en dedans.
12. **Battement frappé simple** delante, al lado y detrás (a 2 tiempos)
13. **Relevé lent a 90º**
14. **Developpé** a 45º delante, al lado y detrás con posiciones de brazos (a 8 tiempos).
15. **Grand battement** delante, al lado y detrás con posiciones de brazos (a 2 tiempos).
16. **Piqué de 5ª** delante, al lado y detrás.
17. **Tombé a coupé** desde relevé en 5ª posición.
18. **Pas de bourrée** piqué por coupé.

CENTRO

19. Combinación de:

- Battement tendus y battement jetés con diferentes acentos y tiempos musicales.
- ½ Promenade en coupé (plie y estirado) y retiré en dehors y en dedans con direcciones (croisé, effacé y ecarté) con posiciones de brazos
- chassé y temps lié en avant y en arrirére

20.. Adagio : - Pliés en 3º ó 5ª posición y gran pliés en 1ª y 2ª con sencilla coordinación de brazos.

- Développe delante y al lado y detrás.
- Equilibrios a relevé en todas las posiciones (4 tiempos).
- 1º y 2º arabesque a terre de Vaganova
- 3º port de bras de Vaganova

21. Giros: - preparación y 1/4s de pirueta de 5ª en dehors y en dedans

- ½ promenade en coupé y retiré en dehors y en dedans
- Pequeña serie de deboulés
- Detourné

22. Piqué de 5ª en avant, al lado.

23. Pas de valse al lado.

24. Pas de bourrée por coupé.

25. Tombé pas de bourrée.

26. Saltos medianos : - Jeté coupé

- Pas de chat
- Glissade
- Sissonne fermé al lado
- Changements abiertos

27. Grandes saltos: - Chassé en avant al effacé y al croisé

- Grand Jeté (por degagé)

28. Preparación de tour en l'air por cuartos, (changement de pied).

- Echappé con 1/4s de giro

29. Reverencia

NIVEL CUARTO – CICLO INTERMEDIO **CONCRECIÓN DE CONTENIDOS**

BARRA

1. **Grand plié** en 4ª posición (a 4 tiempos). Relevé y equilibrio en 4ª posición.
2. **Port de bras** al lado con decalé de cadera.
Souplé delante en grand 4ª.
3. **Battement tendu y jetés** con diferentes acentos y tiempos musicales. Battement tendu – tombé a 4ª delante y detrás y a la 2ª. Battement tendu con rotación en dehors y en dedans. Incluir cambios de dirección (fouettés a pointé).
4. **Battement jeté cloche a 45º en attitude.**
5. **4 Rond de jambe** a terre en dehors y en dedans (a tiempo con port de bras). **Grand rond de jambe** en l'air a **90º** en dehors y en dedans (a 8 tiempos) con brazo en posición.
6. **Battement fondu** delante, al lado y detrás a 90º con port de bras (a 4 tiempos).
Doble fondu.
7. **Promenade** en coupé y retiré en dehors y en dedans.
1 pirueta de 5ª y 4ª en dehors y en dednas.
8. **Battement frappé simple** delante, al lado y detrás (a 1 tiempo) .
9. **Développé y enveloppé** a 90º delante, al lado y detrás con port de bras (a 8 y 4 tiempos . Developpé terminando a plié.
10. **Grand battement** por developpé delante, al lado y detrás con posiciones de brazos. Grand battement delante , al lado y detrás (a 2 tiempos) con acento fuera o dentro y posiciones de brazos.
11. **Piqué a retiré** delante, al lado y detrás.
12. **Series de 4 relevés** sobre un pie (coupé, retiré, posiciones abiertas) y equilibrio.
13. **Pas de bourrée piqué por retiré y en torunant** por 5ª en dehors.

CENTRO

14. Combinación de :

- Battement tendus y battement jetés con diferentes acentos y tiempos musicales.
- Incluir cambios de dirección (fouettés a pointé).
- Battement jeté cloche a 45° en attitude.
- Battement tendu – tombé a 4ª delante y detrás y a la 2ª.
- Chassé y temps lié delante, al lado y detrás en làir.

15. Adagio :

- Pliés en 4ª y gran pliés en 5ª con sencilla coordinación de brazos.
- pas de basque en dehors y en dedans (a 8 tiempos)
- demi rond de jambe en dehors y en dedans a 45° (a 8 y 4 tiempos)
- 3º y 4º arabesque a terre de Vaganova
- 4º port de bras de Vaganova
- Battement fondu delante, al lado y detrás a 45° (a 8 y 4 tiempos)

15. Giros: - 1 piruetas en dehors y en dedans desde 5ª y 4ª posición.

- Promenade completo en coupé y retiré en dehors y en dedans
- **Preparación de piqué en dedans al retiré. Pequeña serie de piqués al retiré con giro.**
- **Detourné completo.**

16. Pas de bourrée en tournant por 5ª.

17. Pas de valse al ecarté

18. Pas failli.

19. Saltos medianos :

- **Assemblé devant y derrière.**
- **Glissade devant y derrière.**
- **Sissonne devant y derrière.**
- **Temps levé en coupé**

Combinación :

- jeté coupé-posé 5ª-assemblé al lado.
- glissade-assemblé

20. Grandes saltos:

- Grand temps levé a la 2ª, devant y derrière, y a retiré.
- Grand jeté por développé

21. Varones :

- Preparación de **tour en l'air** por ½ giro.
- 1 tour en l'air completo.
- Echappé por 1/2s de giro

22. Reverencia

- Equilibrios a relevé en todas las posiciones (4 tiempos).

CICLO AVANZADO

NIVEL QUINTO **OBJETIVOS**

- 1) Afianzar los conocimientos estudiados en los cursos anteriores adoptando una correcta colocación y un mayor control del peso y del eje del cuerpo sobre uno y dos pies, en el trabajo a pie plano y a relevé para el desarrollo de una técnica sólida.
- 2) Alcanzar un grado de sensibilidad corporal, de coordinación e interiorización de los movimientos que permita una interpretación rica en expresividad, comunicación y personalidad.
- 3) Entender la música y la danza como un elemento único necesario para la correcta aplicación técnica y desarrollo artístico.
- 4) Ser consciente de la importancia de la respiración para el desarrollo de un movimiento correcto y expresivo.
- 5) Desarrollar la técnica del giro consolidando el trabajo del giro simple en coupé y retiré, así como el inicio del giro doble, la preparación del giro en posiciones en l'air, así como los giros continuados en diagonal.
- 6) Desarrollar la técnica del salto a través del fortalecimiento muscular del relevé, del control de los cambios de peso, y del desarrollo de la flexibilidad en el plié para el impulso y amortiguación del salto y fluidez en las combinaciones.
- 7) Alcanzar una correcta utilización del espacio mediante la realización en la clase de ejercicios con diferentes desplazamientos y direcciones corporales.
- 8) Seguir el desarrollo de una clase marcada por el profesor de forma autónoma y con seguridad utilizando la memoria como parte de la capacidad de bailar.

NIVEL QUINTO **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

1- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en este nivel autónomamente y con seguridad.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumno es capaz de seguir el desarrollo de una clase marcada por el profesor de forma autónoma y con seguridad utilizando la memoria como parte de la capacidad de bailar.

2- Realizar los ejercicios de barra y centro adoptando, controlando y manteniendo una correcta colocación y alineación del cuerpo.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha afianzado los conocimientos estudiados en los cursos anteriores adoptando una correcta colocación y un mayor control del peso y del eje del cuerpo sobre uno y dos pies, en el trabajo a pie plano y a relevé para el desarrollo de una técnica sólida.

3- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en ese nivel con corrección técnica y con el sentido, carácter y esencia de la Danza Clásica.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha alcanzado un grado de sensibilidad corporal, de coordinación e interiorización de los movimientos que permita una interpretación rica en expresividad, comunicación y personalidad dentro del estilo de la Danza Clásica.

4- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en este nivel mostrando musicalidad y atendiendo a la finalidad de cada paso.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno entiende la música y la danza como un elemento único necesario para la correcta aplicación técnica y desarrollo artístico.

5- Realizar correctamente los ejercicios que desarrollan el equilibrio y la técnica del giro.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha desarrollado la técnica del giro consolidando el trabajo del giro simple en coupé y retiré, el inicio del giro doble, la preparación del giro en posiciones en l'air, así como los giros continuados en diagonal.

6- Realizar correctamente los ejercicios de saltos.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno ha desarrollado la técnica del salto a través del fortalecimiento muscular del relevé, del control de los cambios de peso, y del desarrollo de la flexibilidad en el plié para el impulso y amortiguación del salto y fluidez en las combinaciones.

7- Realizar los ejercicios de barra y centro exigidos en ese nivel con una correcta utilización del espacio y las direcciones clásicas del cuerpo.

Con este criterio se pretende comprobar que el alumno utiliza correctamente el espacio del aula mediante la realización en la clase de ejercicios con diferentes desplazamientos y direcciones corporales.

NIVEL QUINTO – CICLO AVANZADO **CONCRECIÓN DE CONTENIDOS**

BARRA

23. **Battement tendu y jetés** con diferentes acentos , tiempos musicales, cambios de dirección y velocidad. **Battement jeté en relevé.**
24. **Temps lié por développé en l'air.**
2. **Grand rond de jambe** en l'air a **90º** en-dehors y en-dedans (a 8 tiempos) con brazo en posición en relevé. **Grand rond de jambe jeté** en dehors y en dedans
3. **Battement fondu** delante, al lado y detrás a 45º con port de bras (a 4 tiempos) en relevé.
4. **Port de bras en círculo** en dehors y en dedans en 5ª y 4ª posición (a 8 tiempos).
5. **Promenade en arabesque** en dedans.
Preparación de **tour fouetté.**
6. **Battement frappé simple** delante, al lado y detrás (a 1 tiempo).
Battement frappé double delante, al lado y detrás (a 2 tiempos).
7. **Petit battement.**
8. Estudio del **renversé en dehors.**
9. **Développé** con port de bras en relevé (a 8 y 4 tiempos). **Temps lié y chassé** a posiciones abiertas a pie plano y equilibrios.
10. **Piqué a posiciones abiertas.**
11. Preparación de **fouetté por promenade** a pie plano **y en relevé desde 1ª plié.**
12. **Grand battement** por développé delante, al lado y detrás con posiciones de brazos en relevé. **Grand battement en cloché. Grand battement en relevé.**
13. **Pas de bourrée en tournant** por retiré.
14. **Series de 4 relevés** sobre un pie en posiciones abiertas y equilibrios.

CENTRO

15. Combinación de :

- Battement tendus y battement jetés con diferentes acentos , tiempos musicales, cambios de dirección y velocidad.
- Battement tendu en tournant.
- Chassé y temps lié en l'air.

- 15. Adagio :

- Grand plié en 4ª posición.
- Temps lié por developpé delante, al lado y detrás.
- Grand rond de jambe a 90º en dehors y en dedans.
- 4 arabesques en l'air de Vaganova
- 5º port de bras de Vaganova.
- Battement fondu a 90º delante, al lado y detrás.
- Combinación : piqué al arabesque – failli – renversé – pas de bourrée en tournant.

16. Piruetas: -Doble pirueta en dehors y en dedans desde 5ª y 4ª posición. Preparación de giros en posiciones abiertas en dehors y en dedans.

17. ¼ promenade en arabesque en dedans. Preparación de grand fouetté por promenade a 45º.

18. Diagonal de piqués en dehors y en dedans.

19. Pas de valse en tournant.

20. Saltos medianos :

- Ballonné de coté a 45º.
- Doble assemblé al lado en dehors y en dedans.
- Sissonne simple-assemblé de coté.
- Changement italiano

21. Grandes saltos:

- Grand sissonne fermé an avant y de coté.
- Assemblé porté al ecarté y devant.
- Sissonne ouvert en avant (al arabesque)
- Chassé en tournant.
- Sissonne –failli-assemblé.

22. Varones : - Sissonne fermé al lado con 1/4s de giro.

23. Reverencia



BARRA					
CONTENIDOS	CICLO INICIAL		CICLO INTERMEDIO		CICLO AVANZADO
	1º CURSO (F.B)	2º CURSO	3er CURSO	4º CURSO	5º CURSO
PLIÉS GRAND PLIÉS	- Plié en 6ª - 1ª - 2ª posición	- Plié en 3ª ó 5ª posición - Grand pliés en 1ª-2ª posición	- Plié en 4ª posición (coord. sencilla) - Grand pliés en 3ª o 5ª posición	- Plié sobre una pierna - Grand plié en 4ª pos.	
BATT.TENDUS CAMBIOS PESO	- Batt. tendu Dv - C- dr de 1ª (4 t) - Batt.tendu al lado con posé plié (4t)	- Batt. tendus Dv-C-dr de 3ª ó 5ª con y sin plié (2t) con posiciones de brazos. - Temps lié de C - Chassé de C	- Batt. tendu con diferentes acentos y temp incluyendo algún cambio de dirección - Batt. tendu cloche - Temps lié y chassé por 4ª Av-Ar	- Batt. tendu con diferentes acentos y temp - Batt. Tendu con tombé a 4ª Dv y dr y C - Batt. Tendu con rotación H y D - Batt. Tendu con cambios de dirección	- Batt tendus con diferentes acentos tiempos musicales y cambios de dirección y velocidad - Temps lié por développé en àlair
BATT. JETÉS	- Batt. jeté Dv - C- dr de 1ª (4 t) - Batt.jeté de C con posé plié (4t)	- Batt. jetés Dv-C-dr de 3ª ó 5ª con y sin plié (2t) con posiciones de brazos - Temps lié y chassé de C	- Batt. jetés con diferentes acentos y t - Batt. jeté cloché - Batt. Pointé Dv-C-dr	- Batt. jetés con diferentes acentos y t - Batt. jeté cloché en attitude a 45º	- Batt jetés con diferentes acentos tiempos musicales y cambios de dirección y velocidad; y en relevé
RONDS DE JAMBE	- Rond de jambe a terre H y D por 1/4s desde 1ª (4t)	- Rond de j. a terre H y D (4 t) - Demi rond de j. H y D a 45º (4t)	- Rond de j. a terre H y D en plié (4t) y estirado (2t) - Grand rond de j. H y D a 45º (8-4t)	- 4 rond de j. a t con pdbras - Grand rond de j. H y D a 90º (8t)	- Grand rond de j. jeté H y D - Grand rond de j. H y D en relevé
BATT. FONDU	- Batt. Fondu a terre Dv-C (4t)	- Batt. Fondu a terre Dv-C-dr (4t) - Batt. Fondu a 45º Dv-C (4t)	- Batt. Fondu a 45º Dv-C-dr (4t) con pdbras	- Batt. Fondu a 90º Dv-C-dr (4t) con pdb - Doble fondu	- Batt. fondus a 45º Dv-C-Dren relevé (4t)
BATT. FRAPPÉ PETIT BATT.		-Batt. Frappé C (4t) F.B	- Batt. Frappé Dv-C-dr (4-2t)	- Batt. Frappé Dv-C-dr (1t) <z<	- Batt. frappés Dv-C-Dr (4-2t) en relevé - Batt. frappés dobles Dv-C-Dr (2t) - Petits batt
PORT DE BRAS	- Souplé (penché) Dv y pdbras en 6ª	-Pde bras Dv - C y Cambré en 1ª - Estudio de 1/4 pdbras en círculo 6ª	- Souplé Dv-Cambré y pdbras C en 5ª - Pdb en círculo H y D por 1/4s 1ª (8t)	- Pdbras C con decalé de cadera - Souplé Dv en grand 4ª	- Grand pdb en círculo H y D en 5ª y 4ª (8t)
GRAND BATT.	- Grand batt. C (4t)	- Grand batt. Dv-C-dr (4t)	- Grand batt. Dv-C-dr (2t) con pos. de brazos	- Grand batt. Dv-C-dr (2t) con pos. de brazos con acento fuera y dentro - Grand batt. por développé Dv -C dr	- Grands batt. Dv-C-Dr en relevé con pos. de brazos (2t) - Grands batt en cloche - Grands batt. por développé en relevé
RELEVÉS	- Relevé con y sin plié en 6ª -1ª y 2ª	- Batt. Soutenu al lado (4t) a relevé - Relevé en 5ª	- Batt. Soutenu Dv-C-dr (2t) a relevé - Piqués de 5ª Dv-C-dr - Tombé a coupé desde relevé 5ª	- Relevé y equilibrio en 4ª pos. - Piqués a retiré Dv-C-dr - Series de 4 relevés sobre un pie (coupé y retiré)	- Equilibrios en todas las posiciones - Piqués en posiciones abiertas - Series de relevés sobre un pie en pos. abiertas (attitude-arabesque...)
GIROS	- Coupé y retiré a pie plano	- Demi-detourné - Prep.de pirueta a relevé de 5ª H - Equilibrio a retiré en pie plano	- Detourné completo - 1/2 Promenade en coupé y retiré H y D - Prep.de pirueta y 1/4s de giro a relevé de 5ª y 4ª H y D	- Promenade completo en coupé y retiré H y D - 1 pirueta H y D de 5ª y 4ª pos.	- Fouetté por promenade H y D - Prep. Tour fouetté - Promenade en arabesque a 45º Dd (8-4 t)
ADAGIO		- Dégagé lent Dv-C-dr a 45º (8-4t) - Développé Dv-C a 45º y dr a 45º F.B (8t)	- Dégagé lent Dv-C-dr a 90º (8-4t) - Développé Dv-C-dr a 90º (8t) (con posiciones de brazos)	- Développé y enveloppé Dv-C-dr a 90º (8t) (con posiciones de brazos) - Développé terminado a plié	- Renservé - Développés en relevé - Chassé en avant a retiré, attitude y arabesque a pie plano y equilibrios
PASOS ENLACE		- Pas de bourrée piqué por 5ª	- Pas de bourrée piqué por coupé	- Pas de bourrée piqué por retiré - Pas de bourrée por 5ª H en tournant	- Pas de bourrée por retiré H y D en tournant
PEQUEÑOS SALTOS	- Temps levés en 6ª-1ª y 2ª - Echappé de 1ª				

CENTRO					
CONTENIDOS	CICLO INICIAL		CICLO INTERMEDIO		CICLO AVANZADO
	1º CURSO	2º CURSO	3er CURSO	4º CURSO	5º CURSO
ADAGIO	- Ports de bras en las 5 posiciones	- 1er y 2º port de bras de Vaganova	- 3er port de bras de Vaganova	- 4º port de bras de Vaganova	- 5º port de bras de Vaganova
	- Plié en 6ª-1ª - 2ª posición	- Grands pliés en 1ª - 2ª pos. - Pliés en 3ª ó 5ª pos. - Dégagé lent Dv-C- dr en face - Demi rond dj a terre H y D (4t)	- Grands pliés en 1ª y en 2ª pos. con coord sencilla de brazos - 1er y 2º arabesque de Vaganova - Developpé Dv-C- dr a 45º (8-4 t) - Rond dj a terre H y D (4t)	- Pliés 4ª y grands pliés en 5ª con coord. sencilla de brazos - 3º y 4º arabesque de Vaganova - Pas de basque H y D (8t) - Demi-rdj a 45º H y D (8-4t) - Batt. fondu Dv - C - dr a 45º (8-4t)	- Grand plié en 4ª (8-4t) - Temps lié por developpé - 4 arabesques en làir de Vaganova - Failli - renversé - pas de bourrée - Grand rond dj a 90º H y D (8-4t) - Batt. fondu a 90º (4t)
BATT. TENDUS BATT.JETÉS	- Batt. tendus Dv - C de 1ª (4 t) - Batt.tendu al lado con posé plié	- Batt. tendus Dv-C-dr de 3ª ó 5ª con y sin plié (4t) con posiciones de brazos - Chassé y temps lié de C con pde bras (4t)	- Batt. tendu con diferentes acentos y t con direcciones y pos. de brazos (croisé-effacé-ecarté) - Chassé y temps lié Av y Ar	- Batt tendus y jetés con diferentes acentos, tiempos mus. y cambios de dirección y velocidad - Chassé y temps lié en làir Av-C-Ar - Batt. Tendu con tombé a 4ª Dv y dr y C	- Batt. Tendu en tournant - Chassé y temps lié en làir
GIROS	- Mvto de cabeza para los giros en 6ª	- Coupé y retiré - Prep. de pirueta de 5ª a pie plano(4t) - Estudio del deboulés por 1/4s y 1/2s	- 1/2 Promenade en coupé y retiré H y D - Prep. de pirueta de 5ª H y D - 1/4s de giro H al retiré de 5ª y 4ª pos. - Pequeña serie de deboulés - 1/2 Detourné	- Promenade completo H y D en coupé y retiré - 1 pirueta H y D de 5ª y 4ª pos. - Detourné completo - Prep. de piqués D	- 1/4 promenade en arabesque a 45º D - Prep. grand fouetté 45º promenade D - Doble pirueta H y D en retiré - Prep.de giros en posiciones abiertas - Piqués H - Piqués D - Chainé
PASOS ENLACE			- Pas de valse (lado) - Pas de bourrée por 5ª - Tombé pas de bourrée	- Pas de valse écarté - Pas de bourrée en tournant - Pas failli	- Pas de valse en tournant
RELEVÉS	- Relevé con y sin plié en 6ª-1ª y 2ª	- Relevé en 5ª pos.	- Piqués de 5ª Dv-C	- Equilibrios en relevé todas las pos. sobre 2 pies y sobre 1 a pie plano	- Piqué al arabesque
PEQUEÑOS SALTOS	- Temps levés en 6ª-1ª y 2ª - Echappé de 1ª	- Changements - Echappé de 3ª o 5ª		- Temps levé en coupé	
SALTOS MEDIANOS	DINÁMICA: - chassé sauté Dv-C - skip - pas de chat en paralelo - caminar en 6ª en relevé - passé paralelo Dv	- Glissade al lado - Chassé sauté Dv-C - Assemblé de C, H y D - Sissonne coupé - y cierra 5ª o pas de bourrée, H y D	- Jeté coupé C - Sissonne fermé C - Pas de chat - Changements abiertos	- Glissade Av-Ar - Assemblé Av-Ar - Sissonne fermé Av- Ar - Comb: - jeté coupé-posé assemblé - Glissade-assemblé	- Ballonné de côté a 45º - Doble assemblé - Sissonne simple- assemblé de côté - Changement italiano
GRANDES SALTOS			- Chassé en avant al effacé y al croisé - Grand jeté por degagé	- Grand temps levé Dv-C-dr. Y a retiré - Grand jeté por developpé	- Sissonne -failli- assemblé - Grande sissonne fermée Av-C - Assemblé porté al écarté y devant - Sissonne ouvert en avant (al arabesq) - Chassé en tournant
BATERÍA					
VARONES			- Prep. por 1/4s del tour en làir	- Prep. De tour en làir por 1/2 giro. -1 Tour en làir - Echappé con 1/2s giros	- Sissonne fermée C con 1/4s de giro