

BARNEBALLETT

1.-2. Klasse

Hva vi forventer på dette trinnet:

Bruk av 1. og 2. posisjon (parallell og turnout) – armer og føtter og 6.
Posisjon – parallell.
Lære forskjell på høyre og venstre

Forslag til undervisningen:

Bruke skjerf
Formasjoner

Oppvarming (i ring)

Point og flex
Tog etter hverandre: løpe lett, tungt, fort, sakte, marsj, osv.

Senter:

Demi-plié– 1. og 2. posisjon
Battement tendue fra 1. posisjon
Port de bras
Saute i 1. og 2. posisjon
Bli kjent med barren

Diagonal:

Galopp/Chassé– siden, fremover med samme fot
Ballett walks
Grand jeté
Ballett run

3.-4. Klasse

Hva vi forventer på dette trinnet:

Bruk av 1. og 2. posisjon (parallell og turnout) – armer og føtter og 6. Posisjon – parallell.
Kunne forskjell på høyre og venstre
Telle seg selv inn

Forslag til undervisningen:

Bruke skjerf
Formasjoner

Oppvarming (i ring)

Point og flex
Tog etter hverandre: løpe lett, tungt, fort, sakte, marsj, osv.

Senter:

Demi-plié – 1. og 2. posisjon
Battement tendue fra 1. posisjon
Port de bras
Saute i 1. og 2. posisjon
Snu ved barren

Diagonal:

Balancé (parallell)
Galopp/Chassé – siden, fremover med samme fot med turn
Ballett walks
Grand jeté
Ballett run

KLASSISK BALLETT 5.-7 Klasse

Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
<p><u>Hva vi forventer på dette nivået:</u> Begynne øvelsen fra 1. posisjon Starte med terminologi Avslutte øvelsen Retninger i rommet 1., 2., og 3. posisjon</p> <p><u>Forslag til undervisningen:</u> Oppvarming som fokuserer på plassering</p> <p>Barre: (venstre hånd) Demi-plié og grand plié Tendue Glissé Jeté Rond de jambe – Vår Développé – Vår Fondu – Vår Grand battements</p> <p>Senter: Port de bras: 1.,2.,3.,4.,5. posisjon Arabesque: 1. og 3. posisjon Relevé Passé Pirouette – Vår Balancé: siden, frem og bak Glissade Assemblé Pas des chat Saute: 1.,2., og 3. posisjon</p> <p>Diagonal: Step - hopp</p>	<p><u>Hva vi forventer på dette nivået:</u> Begynne øvelsen fra 5. posisjon Lære seg klassen Ha riktig utstyr i timen Kunne retninger i rommet 1.,2,3.,4., og 5. posisjon Hode posisjoner Sette sammen i ulike kombinasjoner og variasjoner</p> <p><u>Forslag til undervisningen:</u></p> <p>Barre: Demi-plié og grand plié Tendue Dégagé Jeté Frappé Rond de jambe Développé Cambré Fondu Grand battements</p> <p>Senter: Port de bras Adagio Tendu Pirouette fra 5. posisjon Saute: 1.,2.,3.,4.,5., og changements Assemblé Glissade Pas des chat Sissonne</p> <p>Diagonal:</p>	<p><u>Hva vi forventer på dette nivået:</u> Lengre øvelser Raskere øvelser Grand plié i 4. posisjon Beherske terminologi</p> <p><u>Forslag til øvelser:</u> Penché Rond de jambe en l'air Attitude Adagio Promenade Épaulement Entrelacé Brisé Fouetté Jeté en tournant i sirkel</p>

Galopp/Chassé Ballett run Grand jeté	Tombé pas de bourrée - pirouette Galopp/Chassé Piqué turn Soutenu Chaînés Sous-sous Tombé pas de bourrée - grand jeté Variation Révérence	
--	---	--

KLASSISK BALLETT 8.-10. Klasse

Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
<p>Hva vi forventer på dette nivået: Begynne øvelsen fra 1. posisjon Starte med terminologi Avslutte øvelsen Retninger i rommet 1., 2., og 3. posisjon</p> <p>Forslag til undervisningen: Oppvarming som fokuserer på plassering</p> <p>Barre: (venstre hånd) Demi-plié og grand plié Tendue Glissé Jeté Rond de jambe – Vår Développé – Vår Fondu – Vår</p>	<p>Hva vi forventer på dette nivået: Begynne øvelsen fra 5. posisjon Lære seg klassen Ha riktig utstyr i timen Kunne retninger i rommet 1., 2., 3., 4., og 5. posisjon Hode posisjoner Sette sammen i ulike kombinasjoner og variasjoner</p> <p>Forslag til undervisningen: Barre: Demi-plié og grand plié Tendue Dégagé Jeté Frappé Rond de jambe Développé</p>	<p>Hva vi forventer på dette nivået: Lengre øvelser Raskere øvelser Grand plié i 4. posisjon Beherske terminologi</p> <p>Forslag til øvelser: Penché Rond de jambe en l'air Attitude Adagio Promenade Épaulement Entrelacé Brisé Fouetté Jeté en tournant i sirkel</p>

<p>Grand battements</p> <p>Senter: Port de bras: 1.,2.,3.,4.,5. posisjon Arabesque: 1. og 3. posisjon Relevé Passé Pirouette – Vår Balancé: siden, frem og bak Glissade Assemblé Pas des chat Saute: 1.,2., og 3. posisjon</p> <p>Diagonal: Step - hopp Galopp/Chassé Ballett run Grand jeté</p>	<p>Cambré Fondu Grand battements</p> <p>Senter: Port de bras Adagio Tendu Pirouette fra 5. posisjon Saute: 1.,2.,3.,4.,5., og changements Assemblé Glissade Pas des chat Sissonne</p> <p>Diagonal: Tombé pas de bourrée - pirouette Galopp/Chassé Piqué turn Soutenu Chaînés Sous-sous Tombé pas de bourrée - grand jeté Variation Révérence</p>	
--	--	--