



THE BERNSTEIN SCHOOL OF MUSICAL THEATER  
direttrice Shawna Farrell

<b>Beginners</b> <b>Tecniche del Training Fisico</b> <b>Danza Classica</b> <b>*Tecnica maschile</b>			
	<b>SBARRA</b>	<b>posizioni</b>	<b>conti</b>
	<b>Plies:</b> demi pliès e grands pliès	1°,2°,4°, 3° e/o 5°	demi e grands pliès in 4 conti
	<b>Battements Tendus:</b>	en croix	2 conti, 3 conti, 4 conti chiusi a gambe tese o in plies
	<b>Battements Jetés</b>	en croix	2 conti, 3 conti, 4 conti chiusi a gambe tese o in plies
	<b>Ronds de jambe a terre</b>	en dehor, en dedans	2 conti, 4 conti
	<b>Assembles soutenus a terre (demi e completo)</b>	en dehor, en dedans	in 4 conti
	<b>Battement soutenus</b>	en croix	in 2 conti
	<b>Battements Fondus</b>	en croix:con flex a degagé, a 45 gradi	in 2 conti, 4 conti
	<b>Battements frappés</b>	en croix, singoli	in 1 conto, 2 conti
	<b>Ronds de jambe en l'air</b>	preparazione	in 2 conti, 4 conti
	<b>Grands Battements</b>	en croix,	in 2 conti, 3 conti
	<b>Developpés</b>	en croix	in 4
	<b>Demi Grand rond de jambes</b>	en dehor, en dedans	in 4 conti
	<b>Fouetté e rotation dell'Adagio</b>	a terre	in 4 conti
	<b>Port de bras</b>	in tutte le posizioni, en avant, en arrière, de côté	
	<b>Rises e Relevés</b>	1°,2°,4°.5°	
	<b>Echappés sautés *</b>	in 2°	
	<b>Relevés</b>	devant, derrière, passés	in 2 e 4 conti
	<b>CENTRO</b>		
	<b>Centre Practice</b>		
	<b>Port de bras</b>	in tutte le posizioni, effacé, ecarté devant e derrière,	

	<b>Temps liés</b>	en avant, en arrière, de côté, à terre e en l'air (45 gradi) a piede piatto	in 4 conti
	<b>Plies: demi pliès e grands pliès</b>	1°, 2°, 5°	in 4 conti
	<b>Battements Tendus:</b>	en croix, in écarté	2 conti, 4 conti
	<b>Battements Jetés</b>	en croix	2 conti, 4 conti
	<b>Chassés</b>	en avant, en arrière, de coté,	in 2 conti
	<b>Grands Battements</b>	en croix	2 conti, 3 conti
	<b>PIROUETTES</b>		
	<b>en dehor</b>	dalla 2° *, 4°, 5° finite in 5° singole	
	<b>en dedans</b>	senza fouetté dalla 4° fondu, singola	
	<b>ADAGIO</b>		
	<b>Developpés</b>	devant, derrière, a la seconde	In 4 conti
	<b>Demi Grand rond de jambes</b>	en dehor, en dedans	in 4 conti
	<b>ALLEGRO</b>		
	<b>Changements</b>		in 4 conti, 1 conto
	<b>Soubresauts</b>		in 4 conti, 1 conto
	<b>Sautés</b>	in 1°, 2°	in 4 conti, 1 conto
	<b>Temps Levés</b>		
	<b>Echappés sautés</b>	in 2°	In 4 conti
	<b>Coupés</b>	dessus, dessous	
	<b>Pas de bourrés</b>	devant, derrière, (tutti con la gamba davanti e dietro)	in 1 conto, 2 conti
	<b>Glissades</b>	devant, derrière,	
	<b>Petits Jetés</b>	devant, derrière	
	<b>Jetés ordinaire</b>	Derrière	
	<b>Assemblés</b>	devant, derrière, dessus, dessous	
	<b>Sissonnes ordinaires</b>	devant, derrière	
	<b>Sissonnes simples ouvertes et fermées</b>	en avant, en arrière	
	<b>Pas de chat</b>	preparazione	

	<b>Entrechat quatre</b>		
	<b>Posés Temps Levés in retiré, in arabesque</b>	in diagonale,	
	<b>Tours en l'air *</b>	dal relevè in 5°,dalla 5°, 14 - 1/2, singolo	

### **OBIETTIVI DIDATTICI**

- CONOSCENZA E CONTROLLO DELLA CORRETTA POSTURA
- CONOSCENZA E GESTIONE DEL PIAZZAMENTO DEL PESO CORPOREO SIA IN EQUILIBRIO CHE ALL'INTERNO DI SEQUENZE DINAMICHE SEMPLICI
- ACQUISIZIONE DI UN DISCRETO TONO ED ELASTICITÀ MUSCOLARE DI BASE
- CONOSCENZA DELLE CORRETTE LINEE DELLA DANZA CLASSICA E CAPACITÀ' DI RIPRODURLE CON SICUREZZA RISPETTANDO LE POSSIBILITÀ ANATOMICHE INDIVIDUALI
- CONSAPEVOLEZZA DEL TURN OUT OVVERO DEL LAVORO DI ROTAZIONE A LIVELLO DI ANCA, GINOCCHIO E PIEDE.
- ACQUISIZIONE DI UNA DISCRETA CAPACITÀ' DI MANTENERE IL TURN OUT DURANTE L'ESECUZIONE DI SEQUENZE DINAMICHE SEMPLICI.
- ACQUISIZIONE DI UN BUON LIVELLO DI COORDINAZIONE DURANTE L'ESECUZIONE DI SEQUENZE SEMPLICI
- ACQUISIZIONE DELLA CAPACITÀ DI ARTICOLARE ED ESTENDERE NEL MODO CORRETTO COLLO DEL PIEDE E METATARSO
- APPROCCIO AGLI STILI MUSICALI E AL LORO UTILIZZO ALL'INTERNO DELLA CLASSE
- SVILUPPO DI UNA BUONA MUSICALITÀ ED ESPRESSIVITÀ
- ACQUISIZIONE DELLA CAPACITÀ DI GESTIONE DELLO SPAZIO
- ACQUISIZIONE DEL VOCABOLARIO E DELLA CORRETTA TERMINOLOGIA PRENDENDO COME RIFERIMENTO IL METODO INGLESE

### STRUTTURA DELLA CLASSE:

- 1-Esercizi con sequenze semplici alla sbarra (en croix).
- 2- Esercizi di preparazione muscolare e tecnica a terra
- 3- Sequenze semplici in centro finalizzate al lavoro di equilibrio, spostamento del peso e coordinazione.
- 4- Esercizi di preparazione alla pirouette en dehors ed en dedans
- 5- Sviluppo di sequenze semplici per favorire l'acquisizione di una buona dinamica nel movimento.
- 6- Sequenze semplici di piccoli, medi salti e approccio ai grandi salti.

### STILI MUSICALI:

Tango  
 Jig  
 Czardas  
 Blues  
 Polka  
 Hornpipe  
 Rag Time  
 Reel  
 Galop  
 Tarantella  
 Can Can  
 Landler  
 Grand Valzer e Valzer  
 Minuetto  
 Polonaise  
 Mazurka



THE BERNSTEIN SCHOOL OF MUSICAL THEATER  
direttrice Shawna Farrell

**Adv Beginners**

**Tecniche del Training Fisico**

**Danza Classica**

\* Tecnica maschile

^ Tecnica femminile

	<b>SBARRA</b>	<b>posizioni</b>	<b>conti</b>
	<b>Plies:</b> demi pliès e grands pliès	1°,2°,4°.5°	grands pliès in 4 conti, demi pliès in 2 conti
	<b>Battements Tendus:</b>	en croix	in 1 conto, 2 conti, 3 conti, chiusi a gambe tese o in plies
	<b>Battements Glissés</b>	en croix	in 1 conto, 2 conti
	<b>Battements Jetés</b>	en croix	in 1 conto
	<b>Ronds de jambe a terre</b>	en dehor, en dedans, singolo	in 1 conto, 2 conti
	<b>Assembles soutenus a terre (demi e grand)</b>	en dehor, en dedans	in 2 conti, in 4 conti
	<b>Battement soutenus con petit retiré</b>	en croix	in 2 conti
	<b>Battements Fondus</b>	en croix a 45 gradi	in 2 conti
	<b>Battements frappés</b>	en croix, singoli, in mezza punta	in 1 conto, 2 conti
	<b>Ronds de jambe en l'air</b>	singoli, doppi, in mezza punta, en dehor e en dedans a piede piatto	in 2 conti, 4 conti
	<b>Petits battements</b>	a piede piatto	senza accento, con accento
	<b>Grands Battements</b>	en croix; en cloche (preparazione)	in 1 conto, 2 conti, 3 conti
	<b>Developpés</b>	en croix, passés	in 2 conti, in 4 conti
	<b>Grand rond de jambes</b>	en dehor, en dedans	in 6 conti
	<b>Fouetté e Rotation dell'Adagio</b>	en l'air	in 4 conti
	<b>Echappés relevés, sautés *</b>	in 2°, 4°	In 4 conti
	<b>Posès ^</b>	en avant, en arrière, de cote,	in 1 conto
	<b>Posès in arabesque*</b>	a piede piatto	in 1 conto, 2 conti
	<b>CENTRO</b>		

	<b>Centre Practice</b>		
	<b>Port de bras</b>	in tutte le posizioni, effacé, ecarté devant e derrière; fouetté e rotation a terre	
	<b>Temps liés</b>	en avant, en arrière, de côté, à terre e en l'air a piede piatto	in 4 conti, in 6 conti
	<b>Plies: demi pliés e grands pliés</b>	1°, 2°, 4°, 5°	grands pliés in 4 conti
	<b>Battements Tendus:</b>	en croix, in ecarté	in 1 conto, 2 conti
	<b>Battements Jetés</b>	en croix	in 1 conto, 2 conti
	<b>Chassés</b>	en avant, en arrière, de coté. passés	in 2 conti
	<b>Grands Battements</b>	en croix	in 2 conti
	<b>PIROUETTES</b>		
	<b>en dehor</b>	dalla 2°, 4°, 5° finite in 4° fondu, singole	
	<b>en dedans</b>	senza fouetté single	
	<b>ADAGIO</b>		
	<b>Developpés</b>	devant, derrière, a la seconde	In 4 conti
	<b>Fouetté dell'Adagio</b>		In 2 conti, 4 conti
	<b>Grand rond de jambes</b>	en dehor, en dedans	in 4 conti, 6 conti
	<b>ALLEGRO</b>		
	<b>Changements</b>	battu	in 1 conto
	<b>Soubresauts</b>		in 1 conto
	<b>Sautés</b>	in 1°, 2°, 4°	in 1 conto
	<b>Temps Levés</b>		
	<b>Echappés sautés</b>	in 2°, in 4° e battu in 2°	in 2 conti
	<b>Coupés</b>	dessus, dessous	
	<b>Pas de bourrés</b>	dessus, dessous (tutti con la gamba davanti e dietro)	in 1 conto, 2 conti
	<b>Glissades</b>	devant, derrière, dessus, dessous	
	<b>Jetés ordinaire</b>	Devant	
	<b>Assemblés</b>	dessus, dessous	
	<b>Sissonnes ordinaires</b>	passés	

	<b>Sissonnes simples</b>	fermées de côté: dessus, dessous	
	<b>Pas de chat</b>		
	<b>Entrechat quatre</b>		
	<b>Posés Temps Levés in retiré, in arabesque</b>	in diagonale, en manège	
	<b>Grands Jetés en avant</b>		
	<b>Tours en l'air*</b>	dal relevè in 5°, singolo	
	<b>Grand Jeté en tournant</b>	preparazione	

### **OBIETTIVI DIDATTICI**

- CONOSCENZA E CONTROLLO DELLA CORRETTA POSTURA
- CONOSCENZA E GESTIONE DEL PIAZZAMENTO DEL PESO CORPOREO SIA IN EQUILIBRIO CHE ALL'INTERNO DI SEQUENZE DINAMICHE SEMPLICI
- ACQUISIZIONE DI UN DISCRETO TONO ED ELASTICITÀ MUSCOLARE DI BASE
- CONOSCENZA DELLE CORRETTE LINEE DELLA DANZA CLASSICA E CAPACITÀ' DI RIPRODURLE CON SICUREZZA RISPETTANDO LE POSSIBILITÀ ANATOMICHE INDIVIDUALI
- CONSAPEVOLEZZA DEL TURN OUT OVVERO DEL LAVORO DI ROTAZIONE A LIVELLO DI ANCA, GINOCCHIO E PIEDE.
- ACQUISIZIONE DI UNA DISCRETA CAPACITÀ' DI MANTENERE IL TURN OUT DURANTE L'ESECUZIONE DI SEQUENZE DINAMICHE SEMPLICI.
- ACQUISIZIONE DI UN BUON LIVELLO DI COORDINAZIONE DURANTE L'ESECUZIONE DI SEQUENZE SEMPLICI
- ACQUISIZIONE DELLA CAPACITÀ DI ARTICOLARE ED ESTENDERE NEL MODO CORRETTO COLLO DEL PIEDE E METATARSO
- APPROCCIO AGLI STILI MUSICALI E AL LORO UTILIZZO ALL'INTERNO DELLA CLASSE
- SVILUPPO DI UNA BUONA MUSICALITÀ ED ESPRESSIVITÀ
- ACQUISIZIONE DELLA CAPACITÀ DI GESTIONE DELLO SPAZIO
- ACQUISIZIONE DEL VOCABOLARIO E DELLA CORRETTA TERMINOLOGIA PRENDENDO COME RIFERIMENTO IL METODO INGLESE

### STRUTTURA DELLA CLASSE:

- 1-Esercizi con sequenze semplici alla sbarra (en croix e a gambe alternate)
- 3- Sequenze semplici in centro finalizzate al lavoro di equilibrio, spostamento del peso e coordinazione.
- 5- Sviluppo di sequenze per favorire l'acquisizione di una buona dinamica nel movimento.
- 6- Sequenze semplici di piccoli, medi salti e grandi salti.

**NOTA BENE: Gli allievi devono essere a conoscenza di tutti i passi elencati nel livello precedente**

### STILI MUSICALI:

Habanera  
Jig  
Tango  
Barcarola  
Czardas  
Blues  
Triple Jig  
Polka  
Hornpipe

Rag Time  
Reel  
Galop  
Tarantella  
Can Can  
Landler  
Grand Valzer e Valzer  
Sarabanda  
Minuetto  
Polonaise  
Mazurka



THE BERNSTEIN SCHOOL OF MUSICAL THEATER  
direttrice Shawna Farrell

## INTERMEDIATE

Tecniche del Training Fisico

Danza Classica

\* Tecnica maschile

^ Tecnica femminile

	SBARRA	posizioni	conti
	<b>Pliés:</b> demi pliés e grands pliés	1°,2°,4°.5°	grands pliés in 4 e in 2 conti
	<b>Battements Tendus:</b>	en croix, gambe alternate	in 1 conto, 2 conti, 3 conti, chiusi a gambe tese o in pliés.
	<b>Battements Glissés</b>	en croix, gambe alternate	in 1 conto chiusi a gambe tese o in pliés
	<b>Battements Jetés</b>	en croix, gambe alternate	in 1 conto
	<b>Battements Soutenus</b>	en croix, gambe alternate	in 1 conto
	<b>Assemblés soutenus</b>	en dehor, en dedans	in 1 conto
	<b>Ronds de jambe a terre</b>	en dehor, en dedans singoli, doppi	in 1 conto, 2 conti
	<b>Ronds de jambe jetés</b>	en dehor, en dedans	in 2 conti
	<b>Battements Fondus</b>	en croix a 45 gradi, gambe alternate, in mezza punta, doppi	in 2 conti
	<b>Battements frappés</b>	en croix, singoli, doppi, in mezza punta, in fondu	in 1 conto, 2 conti
	<b>Flic flac</b>	non en tournant	
	<b>Battements frappés fouettes</b>	in mezza punta	
	<b>Ronds de jambe en l'air</b>	singoli, doppi, in mezza punta, en dehor e en dedans	in 1 conto
	<b>Petits battements</b>	in mezza punta, serrés	senza accento, con accento
	<b>Grands Battements</b>	en croix, en cloche, in attitude, développés,	in 1 conto, 2 conti
	<b>Developpés</b>	en croix, passés, in mezza punta, con fondu, con penchée	in 2 conti, in 4 conti
	<b>Fouetté e Rotation dell'adagio</b>	in mezza punta	in 2 conti
	<b>Posés</b>	In arabesque, in attitude, à la seconde	
	<b>Grand rond de jambes</b>	en dehor, en dedans	



	<b>Penchée</b>	In arabesque, devant	
	<b>CENTRO</b>		
	<b>Centre Practice</b>		
	<b>Port de bras</b>	in tutte le posizioni, effacé, écarté devant e derrière, rotation, en avant, en arrière, in 4° fondu	
	<b>Temps liés</b>	en avant, en arrière, de côté, en l'air	in 4 conti
	<b>Pliés: demi pliés e grands pliés</b>	1°,2°,4°.5°	grands pliés in 4 conti
	<b>Tendus</b>	Effacé devant e derrière; gambe alternate	in 1 conto, 2 conti
	<b>Ronds de jambes à terre</b>	en dehors, en dedans	in 1 conto
	<b>Battements Fondus</b>	en croix	in 2 conti
	<b>Grands Battements</b>	en croix, gambe alternate	in 1 conto, 2 conti
	<b>PIROUETTES</b>		
	<b>en dehors</b>	dalla 4°, 5°, finite in 4* fondu, in croisé, finite in attitude/arabesque	
	<b>en dedans</b>	senza fouetté, dal tombé in 4° fondu, finite in attitude	
	<b>ADAGIO</b>		
	<b>Pivots</b>	In arabesque, attitude, à la seconde	
	<b>Fouetté dell'Adagio</b>	relevés	
	<b>Grand rond de jambes</b>	en dehors, en dedans	in 5 conti, in 6 conti
	<b>ALLEGRO</b>		
	<b>Pas de bourrés</b>	en avant, en arrière, courus de côté	
	<b>Glissades</b>	Derrière, devant, dessous, dessus, en avant, en arrière,	
	<b>Petits Jetés</b>	Devant, derrière, en tournant	
	<b>Jetés Ordinaires</b>	con temps levés, en avant, en arrière	
	<b>Assemblés</b>	en avant, en arrière, battus	
	<b>Sissonnes simples</b>	Ouvertes e fermées: en avant, en arrière, de côté: dessus, dessous.	

	<b>Ballonnés</b>	simples, composés en avant, en arrière e de coté	
	<b>Entrechat trois</b>	devant, derrière	
	<b>Grands Jetés en tournant</b>		
	<b>Grand jete développés</b>		
	<b>Saut de basque</b>	singolo	
	<b>Fouettè sautes</b>		
	<b>Tour en l'air</b>	doppio	
	<b>PUNTE^</b>		
	<b>Rise</b>	1°,2°,4°.5°	
	<b>Relevé</b>	1°,2°,4°.5°	
	<b>Posés</b>	en avant, en arrière, de côté	
	<b>Courus</b>	en avant, en arrière, de côté	
	<b>Pirouettes</b>	En dehors, en dedans (in alternativa relevés Passés)	
	<b>Posés en tournant</b>	en dehor, en dedans	
	<b>Chaines</b>		Sul conto

**NOTA BENE: Gli allievi devono essere a conoscenza di tutti i passi elencati nei livelli precedenti**



THE BERNSTEIN SCHOOL OF MUSICAL THEATER  
direttrice Shawna Farrell

<b>Advanced Tecniche del Training Fisico Danza Classica</b>			
	<b>SBARRA</b>	<b>posizioni</b>	<b>conti</b>
	<b>Pliés:</b> demi pliès e grands pliès	1°,2°,4°.5°	grands pliès in 4 e in 2 conti
	<b>Battements Tendus:</b>	en croix, gambe alternate	in 1 conto, 2 conti, 3 conti, chiusi a gambe tese o in pliès.
	<b>Battements Glissés</b>	en croix, gambe alternate	in 1 conto chiusi a gambe tese o in pliès
	<b>Battements Jetés</b>	en croix, gambe alternate	in 1 conto
	<b>Assemblés soutenus</b>	en dehor, en dedans	in 1 conto
	<b>Ronds de jambe a terre</b>	en dehor, en dedans singoli, doppi	in 1 conto, 2 conti
	<b>Ronds de jambe jetés</b>	en dehor, en dedans	in 2 conti
	<b>Battements Fondus</b>	en croix a 45 gradi, gambe alternate, in mezza punta, doppi	in 2 conti
	<b>Battements frappés</b>	en croix, singoli, doppi, in mezza punta, in fondu	in 1 conto, 2 conti
	<b>Battements frappés fouettes</b>	in mezza punta	
	<b>Ronds de jambe en l'air</b>	singoli, doppi, in mezza punta, en dehor e en dedans	in 1 conto, 2 conti
	<b>Petits battements</b>	in mezza punta, serrés battus	senza accento, con accento
	<b>Grands Battements</b>	en croix, en cloche, in attitude, e arabesque	in 1 conto, 2 conti
	<b>Developpés</b>	en croix, passés, in mezza punta, con fondu, con penché	in 1 conto, 2 conti, in 4 conti
	<b>Posés</b>	In arabesque, in attitude	
	<b>Grand rond de jambes</b>	en dehor, en dedans in mezza punta	in 4 conti
	<b>Fouetté e Rotation dell'Adagio</b>	relevé	
	<b>CENTRO</b>		

	<b>Centre Practice</b>		
	<b>Port de bras</b>	in tutte le posizioni, effacé, écarté devant e derrière, rotation, en avant, en arrière, in 4° fondu	
	<b>Temps liés</b>	en avant, en arrière, de côté, con petit retiré a 90 gradi, en l'air	in 2 conti
	<b>Ronds de jambes à terre</b>	en dehor, en dedans; en tournant	in 1 conto
	<b>Battements Fondus</b>	en croix a gambe alternate; in mezza punta	in 2 conti
	<b>Grands Battements</b>	en croix, gambe alternate	in 1 conto, 2 conti
	<b>PIROUETTES</b>		
	<b>en dehor</b>	dalla 4°, 5°, finite in 4* fondu, in croisé, finite in attitude/arabesque	
	<b>en dedans</b>	senza fouetté, dal tombé in 4° fondu, finite in attitude/arabesque	
	<b>ADAGIO</b>		
	<b>Pivots</b>	In arabesque, attitude, à la seconde	
	<b>Fouetté dell'Adagio</b>		in 1 conto
	<b>Grand rond de jambes</b>	en dehor, en dedans	in 4, 5 conti, 6 conti
	<b>ALLEGRO</b>		
	<b>Pas de bourrés</b>	en avant, en arrière, courus de coté,	
	<b>Petits Jetés</b>	Devant, derriere, en tournant	
	<b>Jetés Ordinaires</b>	con temps levés, battus	
	<b>Assemblés</b>	volés	
	<b>Sissonnes simples</b>	Ouvertes e fermées: en avant, en arrière, de côté: dessus, dessous.	
	<b>Ballonnés</b>	simples, composés en avant, en arrière e de coté	
	<b>Temps de cuisse</b>	francese dessus	
	<b>Brisé</b>	Dessous, dessus, due a due, due a uno	in 1 conto, 2 conti
	<b>Entrechat trois</b>	devant, derriere	
	<b>Grands Jetés en tournant</b>		

	<b>Grand jete développés</b>		
	<b>Fouetté sautes</b>		
	<b>Saut de Basque</b>	doppio*	
	<b>Sissonne en Tournant</b>	Doppia*	
	<b>Revoltade*</b>		
	<b>Assemblés en tournant</b>	singoli o doppi	
	<b>Cabrioles</b>	devant, derrière	
	<b>PUNTE^</b>		
	<b>Rise</b>	1°,2°,4°.5°	
	<b>Relevé</b>	1°,2°,4°.5°	
	<b>Posés</b>	en avant, en arrière, de côté, in arabesque, in attitude	
	<b>Courus</b>	en avant, en arrière, de côté	
	<b>Pirouettes</b>	En dehors, en dedans	
	<b>Posés en tournant</b>	en dehor, en dedans	
	<b>Chaines</b>		Sul conto, attraverso il conto
	<b>Pas de Basque en tournant</b>		
	<b>Fouetté en tournant</b>		

**NOTA BENE: Gli allievi devono essere a conoscenza di tutti i passi elencati nei livelli precedenti**