



## **Progressing Ballet Technique Corso insegnanti**

### **Obbiettivi di apprendimento**

#### **Lo studente imparerà a:**

- **comprendere l'attivazione della memoria muscolare per attivare la rotazione**
- **comprendere l'attivazione della memoria muscolare per migliorare i movimenti nell'adagio**
- **comprendere l'attivazione della memoria muscolare per accelerare l'allegro**
- **comprendere l'attivazione della memoria muscolare per attivare le batterie**
- **comprendere l'attivazione della memoria muscolare per controllare l'atterraggio nei salti**
- **comprendere a che età applicare i vari livelli di intensità**
- **comprendere i diversi gruppi muscolari che assistono ogni movimento**
- **comprendere come trasferire la memoria muscolare nella lezione di classico**

*Le scelte musicali per questo corso sono tratte da Music for Ballet Class di Rob Thaller e Grant Kennedy*

*Tutti gli esercizi in cui gli studenti sono sdraiati sul pavimento usano un tappetino Pilates e per le ragazze si consiglia uno chignon alto che risulterà più confortevole*

## **Note per il Livello Junior PBT**

### **Esercizio 1 Controllo del Centro con Port de Bras 7 & 8 anni circa**

Innanzitutto insegnate attentamente come eseguire la posizione di “ponte” usando lentamente tutte le vertebre. Questa tecnica è essenziale in tutti i livelli.

***Il bacino deve essere in linea con il femore, senza inarcare o cedere.***

***Ricordate di riposare e poi provate nuovamente. Respirate lentamente durante l'esercizio. Più la palla sarà alta rispetto all'inguine maggiore sarà l'attivazione provata dallo studente.***

Fate in modo che la testa si allunghi, che anche il collo si allunghi e le spalle siano rilassate e aperte. Rilassate la gabbia toracica e spingete l'ombelico verso la colonna vertebrale come se si stesse chiudendo una cerniera partendo dall'osso pubico fino all'ombelico. Attivate i glutei come se vi steste sollevando da sotto il sedere e via dalle anche. Stringete l'interno coscia e continuare a sentire l'energia irradiarsi attraverso le gambe fino alla punta dei piedi come se si volesse raggiungere la parete opposta. Isolate le parte superiore delle gambe e ruotate all'interno dell'articolazione dell'anca.

All'inizio le mani possono rimanere sul tappetino in demi second (demi seconda) così che gli studenti possano comprendere la tecnica prima di usare le braccia sollevate in seconda posizione.

All'inizio aspettate durante l'introduzione e iniziate a esercitare la tecnica del ponte salendo per 2 conti e scendendo attraverso le vertebre per 2 conti. Controllate che l'allineamento e la respirazione siano corretti prima di aggiungere il port de bras.

Il passo successivo è quello di aggiungere le braccia attraverso la 1a per arrivare in 2a posizione nell'introduzione, mantenendo la seconda posizione classica e gli occhi focalizzati al soffitto. Muovete le braccia dalla 3a alla 3a posizione con i fianchi squadri e la palla immobile per 3 volte, abbassate il bacino con le braccia in 1a e ritornate in posizione di ponte con braccia in 2a.

Suggerimento: dividete la classe in due gruppi con il primo che ripete l'esercizio due volte e poi il secondo che prosegue con la stessa musica.

### **Esercizio 2 Controllo del Centro con Port de Bras 9 & 10 anni circa**

Ovviamente questo gruppo di età inizierà con l'esercizio precedente e quando gli allievi saranno più forti resteranno su nella posizione di ponte durante e dopo che la braccia si aprono in 2a per poi salire con port de bra in 5a mantenendo l'allineamento.

Suggerimento: dividete la classe in due gruppi con il primo che ripete l'esercizio due volte e poi il secondo che prosegue con la stessa musica.

Fate in modo che gli allievi scendano sul tappetino lentamente attraverso le vertebre.

### **Esercizio 3 Rotazione** 7 & 8 anni

Aspettare durante l'introduzione e inspirare mentre sollevate le braccia in 1a posizione aprendo le scapole. La palla è posizionata il più in alto possibile rispetto all'inguine.

Lentamente salire a ponte

1&2 fletti e punta i piedi

3&4 ripeti

5&6 ripeti

7 scendi lentamente attraverso la colonna

8 ruota le gambe parallele

Ripeti con le gambe parallele

Controllare l'allineamento e la respirazione degli allievi.

La quantità di ripetizioni dipende dalla tecnica degli studenti e si suggerisce di dividere in gruppi che lavorino in maniera continua.

### **Esercizio 4 Rotazione** 9 & 10 anni

La preparazione è in parallelo con la palla il più in alto possibile rispetto all'inguine. Nell'introduzione sollevarsi lentamente a ponte attraverso le vertebre inferiori e portare le braccia in 1a posizione.

Controllate l'allineamento del bacino con il femore.

1 & a 2 & 3 flettere lentamente i piedi

4 puntare i piedi

5-12 ripetere 3 volte

13-16 usando la frase ruotare lentamente le gambe dall'articolazione dell'anca

Ripetere la sequenza con le gambe ruotate.

E' più importante la qualità dell'allineamento rispetto al numero delle ripetizioni.

Gli studenti si rafforzeranno infine per poter ripetere l'esercizio in maniera continua.

### **Esercizio 5 Controllo della Postura**

Gli studenti siedono al centro della palla con i piedi paralleli e tirandosi su dalla regione lombare mentre spingono in basso con il trapezio.

E' importante che le cosce e la parte inferiore della gambe siano a un angolo di 90° rispetto al pavimento.

Nell'introduzione sedere sentendosi il più alti possibile e piazzare le braccia allungate e laterali senza tenere la palla.

Sollevarre una gamba. Non ha importanza l'altezza ma la stabilità e la capacità dello studente di comprendere il naturale trasferimento di peso.

Iniziare parallelo. Strisciare il piede lungo il pavimento fino a sollevarlo appena dal pavimento.

Alternare le gambe e nel terzo sollevamento aggiungere la flessione ed estensione del piede. Ripetere iniziando con l'altra gamba.

Ripetere con le gambe ruotate.

Solo quando gli allievi sono completamente stabili aggiungere questa ulteriore sezione.

1 sollevare la gamba

2 portare il piede in con de pied devant

3 stendere la gamba

4 chiudere in 1a

Ripetere con la sinistra

Solo quando gli allievi sono completamente stabili aggiungere l'uso del port de bras attraverso la 2a in 3a e ritorno in 2a posizione. Si dovrebbe incoraggiare una naturale coordinazione della testa che sarà possibile solo quando il centro e l'allineamento dei fianchi saranno stabili.

## **Esercizio 6 Port de Bras**

Gli studenti siedono al centro della palla con i piedi paralleli e tirandosi su dalla regione lombare mentre spingono in basso con il trapezio.

L'uso della corretta postura migliorerà la linea di tutti i port de bras.

Gli insegnanti potranno usare qualsiasi combinazione di cui abbiano bisogno per la lezione che stanno insegnando.

Ecco un esempio

1-4 braccio destro attraverso la 1a in seconda e bras bas

5-8 ripeti con la sinistra

1-8 1a , 2a e bras bas x due volte

1-8 1a arabesque col braccio destro e poi col sinistro

1-8 3a arabesque con entrambe le braccia

E' importante che in questa tenera età si incoraggi la coordinazione delle braccia e della testa senza alcuna tensione nel port de bras. Tutto ciò si potrà ottenere solo se il centro è forte.

## **Esercizio 7 Trasferimento di peso**

All'inizio questo esercizio si può fare in coppia con un allievo che tiene le mani del compagno seduto sulla palla per avere maggior supporto.

Iniziare in piedi davanti alla palla in una 2a posizione dei piedi più larga. Tenere leggermente con le dita la palla per mantenerla dietro il corpo.

Nell'introduzione sedersi con leggerezza sulla parte anteriore della palla, con il bacino ben sostenuto, avvicinato i piedi e portando le braccia in 2a.

1 & 2 trasferire il peso sulla destra mantenendo i fianchi squadrati

3 & 4 trasferire il peso sulla sinistra usando i piedi attraverso il metatarso

5-8 ripetere destra e sinistra

Se gli studenti hanno il controllo del bacino e dell'allineamento si può aggiungere il port de bras

Questa versione è solo per gli allievi di 9/10 anni

1-8 allungarsi verso l'alto e girarsi completamente a destra trasferendo il peso in arabesque de côte

9-16 ripetere verso sinistra

### **Esercizio 8 In coppia per il controllo del centro e per l'uso dei piedi**

Accoppiare gli studenti che abbiano la stessa altezza

Iniziano sdraiati su entrambi i lati della palla per prepararsi. I piedi sono uniti e paralleli sopra la palla, le mani dietro la nuca.

Nell'introduzione gli allievi eseguono il ponte usando tutte le vertebre e tenendo i piedi fermi.

In due gruppi

1-4 uno degli allievi spinge puntando i piedi mentre l'altro li flette mantenendoli paralleli e con resistenza.

5-8 eseguire invertendo le parti

1-2, 3-4, 5-6, 7-8 ripetere 4 volte più velocemente

Parte il secondo gruppo

All'inizio ci sarà forse la necessità di mantenere i piedi degli allievi fino a quando non svilupperanno sufficiente forza nel centro.

### **Esercizio 9 Attitude Devant**

Prepararsi stando in piedi dietro la palla e con il piede destro puntata, posizionato al centro della palla e con il tallone bene sostenuto nella posizione di attitude devant; braccia in 3a posizione. Controllate che i fianchi dell'allievo siano ben squadri e che la gamba di supporto sia mantenuta.

Mantenere la posizione nell'introduzione per sentire l'allineamento: se la palla si muove significa che i fianchi non mantengono l'allineamento.

Dividere la classe in due gruppi

1 & a fondu controllando che il ginocchio sia allineato con la punta del piede

2 stendere la gamba di supporto

3-6 ripetere altre tre volte

7 & a 8 nel fondu estendere la gamba dall'attitude alla 4a devant aprendo il braccio in 2a posizione e poi stendere la gamba di base ritornando in attitude col braccio in 3a

1-8 ripetere la sequenza

Quando parte il secondo gruppo, il primo cambia gamba.

### **Esercizio 10 Dèveloppè Devant**

Sdraiati sul tappetino con i piedi appoggiati al centro della palla e le gambe rilassate e i piedi in 5a posizione destra avanti. Le braccia sono sul pavimento in demi 2a

Dividere la classe in due gruppi

Nell'introduzione alzare a ponte mantenendo i piedi in 5a

1 & 2 tirare su il piede destro lungo la gamba in posizione di retirè devant e mantenendo i fianchi squadri, il bacino allineato e la gamba di sostegno ben controllata  
3 & 4 riportare il piede in 5a

5 - 8 ripetere

1 - 4 tirare su il piede in retirè e sviluppare in developpè devant

5 - 8 allungare la gamba mentre si abbassa in 5a posizione con i fianchi squadri  
Il secondo gruppo inizia.

Il primo gruppo si prepara con la sinistra davanti e parte quando il secondo gruppo finisce con la destra. Il secondo gruppo poi esegue con la sinistra

È estremamente importante che i fianchi rimangano allineati; non permettete agli studenti di tenere solo un dito sul pavimento finché non saranno sufficientemente forti.

Gli studenti più giovani possono esercitarsi solo alzando e abbassando la gamba in posizione di retirè senza l'azione di sviluppo in developpè.

L'immagine da usare per descrivere la discesa della gamba dal developpè in 5a dovrebbe essere quella di un arcobaleno disegnato dalla punta del piede partendo dal soffitto per arrivare lentamente verso la gamba di supporto.

### **Esercizio 11 Rafforzamento dell'Arabesque** 9 & 10 anni

In piedi in 5a posizione sinistra avanti dietro la palla.

Nell'introduzione rilassare le ginocchia e rotolare sopra palla arrivando con le mani appoggiate a piatto sul pavimento. Gli studenti devono allungare il corpo e sentire l'energia attraversare il corpo fino alle punte dei piedi.

Dividere la classe in due gruppi

1 & 2 mantenendo la gamba di supporto (la sinistra) ben ruotata e allungata lo studente alza gamba destra dietro la colonna spingendo il trapezio verso il basso.

3 & 4 abbassare la gamba in 5a derrière

Ripetere altre 3 volte.

Il secondo gruppo inizia mentre il primo gruppo rotola all'indietro e si prepara con la destra davanti.

### **Esercizio 12 á la Seconde e Arabesque** 9 & 10 anni

Esercizio da eseguire in coppia.

Dividere la classe in due gruppi.

Iniziare con uno studente a lato della palla e con la gamba appoggiata leggermente in 2a posizione sul palla e mantenendo la rotazione. Il compagno è in piedi di fronte e piazza le mani con leggerezza sotto i gomiti del partner. gli allievi devono mantenere le braccia in un corretta 2a posizione.

1 & a fondu controllando che il ginocchio sia sopra le punte dei piedi

2 stendere il ginocchio

3 - 6 ripetere altre due volte

7 & 8 piccoli pivot per arrivare in arabesque senza piegare il ginocchio, mantenendo il peso sull'avampiede del piede di base. Il compagno supporta le braccia in 1a posizione. Controllare l'allineamento.

9 - 14 ripetere la sequenza dei fondus in arabesque

15 & 16 ritornare in 2a posizione con i pivot

Il secondo gruppo inizia mentre il primo gruppo si prepara con l'altra gamba

Dopo averlo eseguito con la sinistra si scambiano i gruppi e si ripete.

### **Esercizio 13 Atterraggi controllati** 9 & 10 anni

Questo esercizio si esegue in gruppi di 3 . All'inizio suggerisco che l'insegnante si posizioni dietro lo studente che fa l'esercizio sostenendolo dalla vita mentre scivola in avanti sulla palla.

Uno studente si posiziona in piedi dietro la palla con la gamba destra in 4a devant e appoggiata sulla palla. Entrambi i partners si posizionano ai lati del compagno supportando le braccia del compagno che sono in 2a con i palmi verso il basso.

Devono sostenerlo con una mano sopra e una sotto il gomito.

1 & 2 lo studente spinge dal fondo e rotola sopra la palla per eseguire un atterraggio controllato. I partners fanno una corsetina in avanti per assistere il controllo dell'atterraggio.

3 & 4 spingendo dal fondu ritornare indietro con un atterraggio controllato per arrivare in 4a devant. I partners controllano il ritorno indietro.

La combinazione può essere eseguita in qualsiasi modo vada bene per la vostra classe. Si possono seguire più atterraggi prima di cambiare partner.

### **Esercizio 14 Controllo con la palla piccola**

Gli studenti sono sdraiati con le mani sotto la nuca. Mettere la palla in mezzo ai piedi tenendola ferma con i talloni e mantenendo la rotazione in posizione a rana con le gambe e senza distorcere la linea dei piedi.

1-3 estendere le gambe a 90° verso il soffitto

4-6 piegare le gambe controllando la palla

1-12 ripetere altre due volte con questo ritmo

1-6 prendere la palla con le mani, lanciarla, riprenderla e rimetterla in mezzo ai piedi

Ripetere dall'inizio ma alla fine dopo aver lanciato e ripreso la palla aprire le gambe in 2a posizione.

### **Esercizio 15 Rafforzamento dei muscoli intrinseci e del metatarso**

Sdraiati con le gambe al centro della palla. Mettere la banda elastica sul metatarso coprendo le dita. Tirare entrambe le estremità della banda elastica verso il basso con le mani.

Nell'introduzione eseguire il ponte. I gomiti possono essere fissati sul pavimento per ottenere maggior stabilità e la cosa più importante è mantenere il bacino stabile. Il piede destro è flesso mentre il sinistro rimane puntato.

Dividere la classe in due gruppi.

1 & a 2 puntare il piede lentamente attraverso il metatarso

3 & a 4 flettere attraverso il metatarso

Ripeter altre 3 volte.

Il secondo gruppo inizia mentre il primo si prepara con la sinistra.

Ripetere con la sinistra.

Si possono aumentare le ripetizioni coll'aumentare della forza e della resistenza.

### **Esercizio 16 Allegro**

Sdraiati sul pavimento con i piedi in 1a posizione appoggiati al centro della palla. Nell'introduzione eseguire il ponte mentre le braccia sono a terra in demi 2a posizione.

Dividere la classe in due gruppi.

1-8 flettere e puntare velocemente i piedi 4 volte

1 & 2 & 3 eseguire un demi plié mantendo il bacino stabile

4 sauté (stendere velocemente le gambe come in un salto)

Ripetere altre 3 volte

Parte il secondo gruppo.

Ripetere solo se gli studenti hanno la forza di mantenere l'allineamento.

### **Esercizio 17 Rilassamento finale**

Sdraiati abbracciando la palla con le gambe piegate, braccia e palmi posizionate sul pavimento in 2a posizione.

Rilassarsi nell'introduzione.

1 & 2 Rotolare la palla con le ginocchia unite verso destra e girare la testa verso sinistra.

3 & 4 ritornare in posizione neutrale

Ripetere per altre 3 volte.

Eseguire il ponte e alzare le braccia se possibile.

**Notare che in tutti gli esercizi la qualità è più importante della quantità di ripetizioni**

**Notare che la respirazione deve seguire il fraseggio musicale**

**Nella posizione di ponte controllare sempre l'allineamento del bacino**



## **Note per il Livello Senior PBT**

Età suggerita 11-14 anni

**Notare che sono stati inclusi alcuni aggiustamenti e progressioni per questo livello**

**Esercizio 1 Rotazione** Suggesto il tappetino

Controllare la posizione di ponte esattamente come nel programma Junior. Solo quando la posizione è padroneggiata si possono usare le braccia dalla 1a alla 2a.

Ricordate che la posizione alta della palla rispetto all'inguine sviluppa memoria muscolare per la rotazione.

Nell'introduzione prepararsi nel ponte ispirando ed espirando profondamente con le gambe ruotate.

1-6 Flettere e puntare i piedi usando i muscoli intrinseci del piede per tre volte

7-8 Ruotare lentamente le gambe en dedans dall'articolazione dell'anca facendo attenzione di non spingere i piedi oltre le gambe senza distorcere la linea e usando tutti e due i conti

1-8 Ripetere e ritorna in posizione en dehors

Quindi si esegue completa rotazione en dedans e en dehors

Piedi stesi, ruotare in dentro, flettere, ruotare in fuori e stendere i piedi. Ripetere

Riprendere al contrario per l'en dedans : piedi flessi e ruotati, ruotare in dentro, puntare i piedi, ruotare in fuori. Ripetere

Si sottolinea che è importante la qualità dell'esercizio e che all'inizio il numero delle ripetizioni dovrebbero essere limitato. Magari si può dividere la classe con il primo gruppo che inizia e ripete due volte prima che parta il secondo gruppo. Controllare costantemente l'allineamento e la respirazione degli studenti. Quando gli allievi sono più forti si può aumentare il numero delle ripetizioni. Bisognerebbe sempre provare una sensazione di allungamento durante l'esercizio.

**Esercizio 2 Addominali Profondi** Suggesto il tappetino

La palla è tenuta con una leggera pressione tra i polpacci, con le gambe allungate ma non ruotate.

Nell'introduzione portare le braccia sopra la testa in 5a posizione, controllando che le costole siano rilassate e che la colonna sia in posizione neutrale.

1-4 iniziare sollevando il corpo leggermente prima che le gambe si coordinino sviluppandosi fino ad arrivare ad un angolo di 90°

5-8 afferrare la palla con le mani e abbassare le braccia portando con controllo la palla sul pavimento in 5a posizione, riportando poi la palla tra le gambe a 90°

9-12 allungare le braccia cercando di raggiungere il soffitto il più in alto possibile anche con il corpo ed inspirando profondamente.

13-16 allo stesso momento abbassare il corpo, piegare le ginocchia e sviluppare le gambe sul pavimento con controllo ed espirando.

È estremamente importante rimanere con la colonna neutrale.

Ripetere l'esercizio con il secondo gruppo che parte con la stessa musica. Quando gli studenti sono più forti si può arrivare a quattro ripetizioni.

### **Esercizio 3 Transfer of Weight** Si possono usare le bande elastiche

Iniziare in piedi davanti alla palla con i piedi in un'ampia 2a posizione.

Nell'introduzione sedersi lentamente sulla palla con il bacino ben sostenuto e le mani che si appoggiano leggermente sulla palla dietro la schiena. Appena stabilizzati portare le braccia in 2a.

1 & a 2 trasferire il peso verso destra estendendo la gamba sinistra e stendendo il piede

3-4 ritornare in centro

5-8 trasferire il peso a sinistra e ritornare in centro

9-16 ripetere usando il port de bras. È estremamente importante controllare che venga mantenuto l'allineamento di fianchi e bacino.

1-6 sollevarsi mentre si inspira e si gira il corpo verso destra per finire in 4a posizione in fondu. il gluteo destro rimane sulla palla. Il braccio destro arriva in arabesque, controllando l'allineamento del bacino e il piazzamento del peso.

7-8 ritornare al centro

9-16 ripetere a sinistra.

Solo se gli studenti possiedono un buon controllo si può aggiungere l'uso della parte superiore della schiena, e quando la tecnica è sicura e il bacino è controllato si possono aggiungere vari port de bras e flessioni laterali.

### **Esercizio 4 Postura e Stabilità** Si possono usare le bande elastiche

Sedere al centro della palla con i piedi paralleli.

Nell'introduzione portare le braccia attraverso la 1a in 2a e poi abbassarle in demi2a con la colonna ben sollevata.

1 & a 2 sollevare la gamba destra con un naturale aggiustamento del peso, e riportarla sul pavimento  
3 & a 4 ripetere con la sinistra  
5-8 ripetere con la destra, flettere e puntare il piede ed abbassare  
9-16 ripetere tutto cominciando con la sinistra

Ripetere con le gambe ruotate

1-4 la gamba destra si solleva con il braccio destro in 2a, portare il piede in coude-pied col braccio in 3a, estendere la gamba col braccio in 2a e chiudere il piede in 1a  
5-8 ripetere a sinistra  
9-12 ripetere con la destra portando però il braccio in 4a invece che in 3a  
13-16 ripetere con la sinistra

È estremamente importante sollevarsi dal bacino e non insaccarsi sulla palla. La palla darà allo studente la possibilità di controllarsi se lasciano crollare il bacino in sotto

**Esercizio 5 Port de Bras** Si possono usare le bande elastiche

Sedere al centro della palla. È importante che le gambe degli studenti siano ad angolo retto rispetto al pavimento, con i piedi appoggiati al pavimento alla distanza della larghezza delle anche.

Nell'introduzione portare le braccia attraverso la 1a in 2a e quindi spinte all'ingiù mentre si allunga la colonna.

Si può programmare la combinazione del port de bras in qualsiasi modo si desidera. Includete movimenti di estensione della parte alta della schiena mantenendo il bacino stabile e i fianchi squadrati. Anche flessioni laterali sempre rimanendo stabili. La palla vi farà da guida: se la palla si muove il bacino e la postura non sono stabili.

Suggerimenti di combinazioni

Nell'introduzione portare le braccia attraverso la 1a in 2a.

1-4 braccio destro in 4a, estensione della parte alta della schiena, aprire le braccia in 2a

5-8 ripetere con la sinistra

9-16 ripetere

Ripetere usando port de bras laterali per 4 volte

Usare la schiena attraverso una serie di arabesque con épaulement con vari tempi e fraseggi.

Respirare e finire con un full port de bras

Cambiate le combinazioni regolarmente lavorando sulle varie posizioni delle braccia e sull'uso della parte alta della schiena.

### **Esercizio 6 miglioramento dell'Arabesque**

Stare in piedi dietro la palla, piedi in 5a posizione, sinistra avanti.

Gentilmente piegare le ginocchia e rotolare in avanti sulla palla, il piede di base rimane sul pavimento con il piede destro sopra. Rilassare il collo.

1-3 espirare

4 sollevare la gamba in arabesque

5-6 sollevare il braccio sinistro in 2a arabesque e tenere

7 abbassare il braccio

8 l'altro braccio in 1a arabesque

1 tenere

2 abbassare il braccio

3-4 sollevare l'altro braccio e tenere

5-8 rotolare all'indietro sulla palla per finire in piedi

Ripeter cambiando gamba

### **Esercizio 7 Allineamento e Fondu** Si possono usare le bande elastiche

Posizionarsi in piedi in effacé rispetto alla palla con il piede destro al centro della palla, facendo in modo che la curvatura della palla guidi la linea del piede. Portare le braccia in 3a posizione nell'introduzione.

1-6 Fondu espirando, stendere inspirando per 3 volte. Controllare che i fianchi siano squadrati e che il ginocchio sia allineati con la punta del piede di base.

7-8 piccoli pivot per portarsi en face portando il braccio sinistro in 4a e controllando che il bacino sia squadrato

9-14 ripetere fondu e stendere per 3 volte

15-16 pivots per arrivare in arabesque de côte, controllando l'allineamento del bacino e assicurandosi che le braccia siano corrette

17-22 ripetere fondu e stendere per 3 volte in arabesque

23-26 con dei pivot ritornare in effacé devant controllando il peso

27-28 port de bras in avanti

29-32 controllando che la gamba di base sia controllata ritornare con le braccia in 5a, respirando liberare la gamba e riprepararsi con la gamba sinistra

### **Esercizio 8 Stabilità nel Developpé** con l'uso del tappetino

Prepararsi distesi sul tappetino con le gambe piegate e i piedi con le caviglie incrociate sopra la palla

Nell'introduzione eseguire il ponte stendendo le gambe con attenzione e con la sensazione di allungamento.

1-4 mantenendo il bacino squadrato eseguire lentamente un développé devant, controllando la rotazione, i fianchi e il bacino

5-8 abbassare la gamba arrivando coi piedi in 5a con la sensazione di disegnare un semicerchio con la punta del piede

Ripetere altre 3 volte e quindi inizia il secondo gruppo

Ripetere tutto con la sinistra

Per nessun motivo sacrificare la linea corretta per aumentare l'altezza della gamba

**Esercizio 9 Attivazione dell'uso della schiena nelle Pirouettes** l'uso delle fasce elastiche rafforzano i muscoli della schiena

Sedere al centro della palla e nell'introduzione portare le braccia in 3a.

1-6 srotolando la schiena camminare con i piedi in avanti finché le ossa dell'ischio arrivano alla parte anterior della palla

1 aspettare

2 velocemente ritornare in posizione eretta usando gli addominali e portando le braccia in 1a

3-6 tenere

Si suggerisce di far stare gli allievi de côté per poter controllare l'allineamento .

Si può usare anche la 5a posizione invece della 1a.

Questo esercizio rafforza l'uso dei muscoli della schiena nell'assistere le pirouettes.

**Esercizio 10 Esercizio per i piedi** con l'uso del tappetino

L'esercizio è lo stesso del programma Junior, ma si raddoppiano le ripetizioni prima che parta il secondo gruppo.

Si consiglia di usare le bande elastiche trattenute arrotolandole attorno ai polsi.

**Dimostrazione della palla piccola**

Serve ad incoraggiare gli studenti di questo livello a rilassare la fascia plantare prima dell'inizio della lezione. Un ottimo esercizio per la tecnica di punte.

**Esercizio 11 Rafforzamento delle Batterie**

In piedi dietro la palla in 5a posizione con la sinistra avanti.

Rilassare le ginocchia e gentilmente rotolare sulla palla per arrivare in posizione di tavolino allungata

Il bacino deve rimanere stabile sulla palla mentre si eseguono le batterie.

16 Changements Battues

3 Entrecht Quatre 1 Changeneiment Battu ripteuto per 4 volte

Echappes Battues per 8 volte

Entrecht Six per 8 volte

Ripetere tutto controllando che l'allineamento sia mantenuto e che il collo sia allungato.

Se l'allievo perde la postura, fermarsi per riposare e ricominciare

### **Esercizio 12 Rafforzamento dell'allegro** si consiglia il tappetino

Sdraiati sul tappetino con i piedi sulla palla con i talloni uniti e le gambe parallele. Si raccomanda di iniziare questo esercizio con le mani appoggiate sul pavimento.

Nell'introduzione eseguire il ponte.

1-3 demi-plies, la palla si avvicina

4 azione di sauté

5-8 ripetere

il secondo gruppo inizia

1 plies

2 saute

3-8 ripetere 3 volte

Ripetere 8 o 16 volte a seconda della forza e della tecnica degli allievi.

Si può eseguire con le gambe ruotate

Controllare che quando l'allievo esegue il demi-plies il bacino non crolli e che i talloni rimangano uniti.

### **Esercizio 13 Rafforzamento del Grand Battement e del Jeté**

Sdraiati sul tappetino con i piedi in 5a sulla palla, eseguire il ponte con le mani sul pavimento.

16 Grand Battements senza muovere il bacino

Parte il secondo gruppo.

Ripetere con la sinistra

Parte il secondo gruppo

Aggiungere anche qualche Grand Battement con developpé ma solo se il bacino è stabile .

Controllare che entrambe le anche siano allineate e rivolte verso il soffitto.

### **Esercizio 14 Rilassamento finale**

Come per il livello Junior con l'aggiunta dell'allungamento del tendine posteriore del ginocchio

Provare l'equilibrio nell'ultima posizione di ponte.

**Nuovamente così come nel programma Junior la qualità dell'allineamento è più importante del numero delle ripetizioni all'inizio**  
**Sempre privilegiare la qualità sulla quantità**

## **LIVELLO AVANZATO PBT**

### **Esercizio 1 Rotazione profonda**

Con questo esercizio si attiva la muscolatura per la rotazione lavorando sull'adduttore lungo, il gracile e il sartorio.

Distesi sul tappetino con la palla il più in alto possibile rispetto all'inguine.

Portare le braccia in 1a posizione con le ginocchia piegate ai lati della palla. Nell'introduzione sollevare il bacino più in alto possibile inspirando lentamente.

Controllare che il bacino sia in linea con il femore. Braccia in 2a.

Flettere e puntare i piedi per 3 volte con le gambe ruotate e lentamente ruotare in parallelo. Ripetere in parallelo.

Ruotare in parallelo, flettere, puntare, ruotare in fuori per 2 volte.

Eeguire al contrario per 2 volte.

Ripetere 2 volte solo con la destra en dehors e en dedans.

Ripetere solo con la sinistra

*Correzioni: Mantenere i piedi tesi quando si cambia allineamento. Quando si lavora solo con una gamba mantenere ferma l'anca della gamba di supporto e quindi tenere la palla immobile. Il bacino deve essere in linea con il femore, senza inarcare, e senza far crollare il bacino. Ricorda di riposare e poi ripetere l'esercizio.*

*Respirare lentamente durante l'esercizio. Controllare che le gambe siano posizionate a metà della palla.*

Cercate di sentire che la testa si allunghi, che il collo si allunghi e che le spalle si rilassino e aprano. Rilassate la gabbia toracica e spingete l'ombelico verso la colonna, come se si chiudesse una cerniera a partire dal pube fino all'ombelico. Attivate i glutei con la sensazione di sollevare il sedere e i fianchi. Contrarre l'interno coscia e continuate a sentire l'energia attraversare il corpo dalle gambe attraverso la punta dei piedi come se si volesse raggiungere il muro opposto. Sentite la parte superiore delle cosce che si isolano e ruotano all'interno delle anche.

## **Esercizio 2 Rafforzamento degli Addominali**

Riscaldamento per gli addominali e il controllo del centro.

Posizionare la palla piccola appena sopra le caviglie.

Prepararsi distesi sul tappetino e metter le gambe a tavolino a 90° .

Nell'introduzione portare le braccia a lato del corpo usando gli addominali bassi

1 estendere le gambe a 90°

2-3 abbassare le gambe sempre mantenendo la colonna neutrale

4 ritornare a tavolino- stinchi paralleli al pavimento-

Ripeter altre 3 volte

Ripetere al contrario

Ripetere subito con la parte alta della schiena sollevata, sguardo rivolto in mezzo alle ginocchia, braccia ai lati del corpo coi palmi rivolti verso l'alto.

*Correzioni: I piedi restano puntati - è importante mantenere neutrale la colonna.*

*Nella posizione di tavolino controllare l'allineamento, il livello di abbassamento delle gambe dipende dal mantenimento neutrale della colonna.*

*Siate sicuri di respirare e di allungarvi mentre si abbassano le gambe.*

Cercate di sentire che la testa si allunghi, che il collo si allunghi e che le spalle si rilassino e aprano. Rilassate la gabbia toracica e spingete l'ombelico verso la colonna.

Cercate di sentire le gambe che si allungano e allontanano mentre si abbassano o si estendono. Spingere l'ombelico verso il pavimento e usare l'interno coscia. Cercate fare in modo che siano gli addominali che riportano le gambe in posizione di tavolino, piuttosto che i muscoli delle cosce.

Nella posizione del torace "a cucchiaio" mantenere la gabbia toracica sopra le anche, approfondire di più l'addome, lo sguardo rivolto attraverso le ginocchia evitando tensione nel collo e cercare di sentire le dita delle mani allungarsi verso il muro opposto.

## **Esercizio 3 Adduttori/Centro**

Transversus abdominis, Obliquo interno, iliaco per attivare il controllo profondo del centro.

Sdraiati sul tappetino con la palla posizionata in mezzo ai polpacci - gambe ruotate.



Prepararsi con le braccia in 5a controllando di avere la colonna neutrale

1-4 sollevare il corpo e le gambe fino a 90°

5-6 prendere la palla e portarla all'indietro in 5a

7-8 riportare la palla in mezzo alle gambe

1-4 mantenere cercando di raggiungere il soffitto

5-6-7 abbassare il corpo mentre le gambe si piegano e sviluppano per arrivare sul pavimento

8 le braccia si abbassano sul pavimento e si portano ai lati del corpo a cucchiaio

1-4 sviluppare le gambe a 90°

5-6 lentamente ruotare le gambe a forbice - gamba destra davanti

7-8 ritornare al centro

1-2 ripetere con la sinistra davanti

3-4 ritornare la centro

5-8 piegare e sviluppare le gambe per ritornare braccia in 5a e ripetere tutto

*Iniziare sollevando il corpo per primo, allungarsi mentre ci si solleva verso la palla*

*La palla deve essere posizionata in mezzo ai polpacci*

*Nella torsione a forbice non affrettarsi e mantenere le gambe parallele; le gambe devono girare in modo uguale per arrivare fino alle posizioni devant e derriere*

I suggerimenti sono simili a quelli precedenti - approfondire l'addome, allungarsi e stringere le gambe.

Nella torsione a forbice stringere le gambe e allungare sempre le punte dei piedi verso il soffitto. Contrarre e allungare braccia e piedi quando si porta il corpo a cucchiaio per la prima volta.

## **Esercizio 4 Rafforzamento del Développé**

Coinvolgere tutti i gruppi muscolari dell'esercizio precedente e inoltre il bicipite femorale per migliorare il controllo dell'azione di développé devant.

Prepararsi con i piedi incrociati in 5a, destra avanti sul palla e sollevarsi in posizione di ponte con allineamento diritto, il dito medio si appoggia sul pavimento appena sotto la linea delle spalle

1-8 eseguire un lento développé devant sostenuto all'apice e abbassando lentamente.

9-16 eseguire un lento enveloppé

17-24 ripetere il développé devant

25-32 eseguire un lento battement lent e sospendere

Parte il secondo gruppo

Cambiare gamba e ripetere

*Fare attenzione che non si inarchi la schiena, allungare la gamba dall'anca, la gamba di supporto deve rimanere ruotata e la palla deve rimanere ferma.*

Cercate di sentire che la testa si allunghi, che il collo si allunghi e che le spalle si rilassino e aprano. Rilassate la gabbia toracica e spingete l'ombelico verso la colonna.

Attivare i glutei con la sensazione di sollevarsi dal sedere e dalle anche. Spingere in basso con i muscoli posteriori della coscia. Mantenere i fianchi squadrati durante il développ  continuando a usare addominali e glutei.

Bisogna continuamente coinvolgere il gluteo della gamba di base. Le punta dei piedi deve allungarsi come se si volesse toccare il muro opposto mentre la gamba si abbassa sulla palla.

### **Esercizio 5 Port de Bras Circolare** usare le bande elastiche

Port de bras circolare mantenendo stabile il bacino

Sedersi sulla palla in crois , piedi in 5a - braccia a lato

Nell'introduzione estendere la gamba sinistra e portare le braccia in 4a.

Cominciare sul "and" ed eseguire 4 port de bras circolari

Ripetere dall'altra parte

Sentire un forte sollevamento attraverso il centro del corpo sul "and". Rilassare il collo mentre si va in avanti. Usare gli addominali bassi cos  da non far muovere i fianchi e la palla mentre ci esegue il port de bras circolare. Lavorare per migliorare la parte alta della schiena.

Se gli allievi hanno difficolt  a tenere la palla ferma mantenere i piedi in 5a per mantenere pi  stabilit  all'inizio.

Sollevarsi con gli addominali e fissare il piede di supporto.

### **Esercizio 6 Stabilit  nell'allineamento** con bande elastiche

Riscaldamento per la parte alta del corpo, con il fondu e l'allineamento si attiva anche il latissimus dorsi, il trapezio e l'adduttore lungo.

Iniziare con il piede destro al centro della palla in 4a effac  devant

Port de bras in avanti e in dietro senza muovere il bacino e ripetere

Fondu con le braccia in 1a, Fouette attraverso la 2a in arabesque in fondu e ritornare in devant col braccio sinistro che torna in 4a lateralmente. Ripetere.

Parte il secondo gruppo mentre il primo cambia gamba

*I fianchi devono rimanere squadrati, il bacino non si deve muovere in avanti nell'estensione all'indietro. Il collo si deve rilassare nei port de bras.*

Sollevarsi il lato di supporto.

Respirare durante il port de bras.

Sollevarsi attraverso il pavimento pelvico e gli addominali per migliorare l'equilibrio.

### **Esercizio 7 Mobilit ** -schiena livello avanzato-con bande e elastiche

Attivazione della parte bassa della schiena e port de bras con la parte alta della schiena, attivazione del quadratus lumborum.

Prepararsi in coppia con le anche sulla palla e i piedi contro quelli del partner ( si può provare contro il muro)

Nell'introduzione portare le braccia attraverso la 5a in 2a.

6 movimenti in arabesque in un conto e ritornando in 2a ogni volta.

Port de bras in avanti rilassando testa e collo e portando le braccia in 1a.

Ritornare su attraverso la colonna, braccia in 5a e tenere.

Ripetere l'esercizio con le braccia che vanno in arabesque dalla 5a posizione ogni volta. Pressare contro i piedi del partner per avere supporto.

**ALL'INIZIO ESEGUIRE CONTRO IL MURO.**

Allungare la testa come se si spingesse via una biglia con la punta del naso e salire all'inizio con un'estensione della parte superiore toracica della colonna. Sollevarsi fino a una completa estensione lombare mantenendo gli addominali sollevati anteriormente , con la sensazione di allungamento nella colonna lombare così da non avere alcun schiacciamento o accorciamento nella parte basale della schiena.

Allungare la cima della testa mentre ci si abbassa.

## **Esercizio 8 Esercizio per l'Arabesque**

Scivolare sulla palla fino a che la metà delle cosce siano sulla parte superiore della palla.

Iniziare in 5a posizione per rotolare sulla palla, bacino appena oltre la palla con gli addominali per sostenere.

Sollevarsi e allungare lentamente in arabesque

Eseguire un enveloppé e strisciare il piede dietro la gamba di base e allungarsi in 5a e ripetere.

Il secondo gruppo inizia e poi ripetere tutto.

*Correzioni: Allungare il corpo al massimo e mantenere il muro addominale. Le braccia sono leggermente più larghe mentre si spinge all'ingiù con il trapezio; allungare il collo. Mantenere sempre i piedi tesi.*

Allungare le punte dei piedi mentre si solleva in arabesque. Non sollevare semplicemente ma allungare e sollevare. Nel piegare il ginocchio usare gli addominali per avvicinare il ginocchio e non la gamba.

## **Esercizio 8 Attitude/Renversé/Pencheé** usare le bande elastiche

Esercizio per l'allineamento dell'arabesque, l'allineamento dell'attitude e del renversé.

Attivare tutti i muscoli dell'esercizio precedente e includere il rhomboideus e il deltoide

Piede di base contro quello del partner (si può iniziare contro il muro) piede che lavora in cou-de-pied derriere. Bacino sulla palla.

1-2 sollevare in arabesque

3-4 attitude

5-6 sistemare la mano in avanti

7-8 portare il braccio in allineamento di renversé

1-4 aprire il braccio respirando e riportarla sul pavimento

5-8 spingere in pencheé e abbassare in cou-de-pied derriere

Parte il secondo gruppo

Ripetere con l'altra gamba.

*Il trapezio spinge giù verso i piedi. Sentire l'allungamento mentre si solleva la gamba. Il bacino resta sulla palla. Il braccio del renversé passa lateralmente e il palmo della mano si gira all'interno.*

Mantenere il centro così da non avere tensione nelle spalle. Spingere le scapole verso il basso e allontanare le spalle dalle orecchie. Spingere le mani verso l'esterno. Sollevare l'ombelico approfondendo gli addominali bassi.

## **Esercizio 10 Controllo del Torso** uso delle bande elastiche

Sedere di profilo sulla palla con la colonna allungata.

Nell'introduzione portare le braccia in 1a.

1-2 rotolare all'indietro attraverso la colonna fino ad arrivare a metà strada e usando gli addominali bassi.

3-4 ritornare seduti allungando la colonna

Ripeter altre 2 volte ma la terza volta portare le braccia in 5a e poi in 1a nel ritornare all'indietro.

Ripetere

Successivamente rotolare all'indietro come prima ma torcere il busto a destra mantenendo le braccia in 1a e usando gli obliqui.

1 conto per ruotare e un conto per ritornare in centro.

Completare 3 torsioni alternativamente quindi ritornare seduti e eseguire un port de bras in 5a. Ripetere iniziando la torsione a sinistra.

Ripetere e prepararsi per l'esercizio per le Pirouettes.

Esattamente come nel programma Senior ma estendere una gamba devant e riportarla sul pavimento.

Si possono usare vari port de bras.

Rotolare all'indietro fino a che il bacino è sulla parte anteriore della palla e ritornare seduti velocemente con la gamba sollevata, ripetere con gambe alternate, braccia attraverso la 3a in 5a.

Il secondo gruppo ripete

Ripetere tutto

*Nel rotolare all'indietro l'ischio rimane sulla palla. La colonna non deve rilassarsi o inarcarsi. Quando si recupera velocemente la palla deve restare ferma controllando il centro.*

## **Esercizio 11 Articolazione del piede** senza bande elastiche

Esercizio per la totale attivazione del piede- misurare le dita del piede all'inizio e alla fine dell'esercizio-

Usando la pallina piccola iniziare con l'alluce e lavorare tutte le dita.

Spingere con pressione ogni dito.

Rotolare attraverso i muscoli intrinseci in avanti e in dietro con le dita all'insù e poi piegate in sotto sulla palla

Fare dei cerchi sul metatarso con dita su e poi giù.

Estendere le dita e ripetere con l'altro piede.

## **Esercizio 12 Piedi/Polpacci/Hamstring/Centro**

Mettere la banda elastica fasciando il piede destro, sdraiati col piede al centro della palla. Sollevarsi a ponte in linea retta con i gomiti sul pavimento se non si è perfettamente stabili nel centro e nell'allineamento del bacino.

1-16 puntare usando gli intrinseci e flettere per 4 volte

1-4 sdraiarsi sul tappetino sollevare la gamba a 45° con flessione ed estensione del piede

5-8 portare la gamba a 90° flettere e puntare

Quindi sollevare al massimo, flettere e quando si punta allungare piede e gamba per arrivare sulla palla quindi eseguire lentamente il ponte e tornare sul pavimento attraverso la colonna

Il secondo gruppo inizia

Ripetere tutto con l'altra gamba

*Fare attenzione che la banda elastica copra l'apice delle dita. Tirare la banda con le mani per un ulteriore stretch degli hamstrings.*

Nel ponte stringere le gambe una contro l'altra e spingere gli hamstrings all'ingiù sulla palla attivando i glutei. Sentire l'energia che si emana attraverso le dita dei piedi e spingere giù le spalle aprendo e spingendo giù ed esternamente i gomiti nel pavimento per attivare i muscoli interni della schiena e rimanere rilassati con collo e spalle.

## **Esercizio 13 Controllo degli Intrinseci** - i maschi possono aggiungere pesi ai polsi da sollevare ne l fondu

Usare il cuscino memory foam o mettere più cuscini uno sopra l'altro

Cominciare al lato del cuscino sul blocco

Abbassare il piede attraverso tutte le sue parti come nell'atterraggio da un salto due volte lentamente e 4 velocemente

Ripetere

Ripetere en dehors. Controllare che l'allineamento del bacino rimanga stabile.

## **Esercizio 14 Esercizio per l'elevazione**

Piedi e gambe per l'allegro

Tutti i muscoli precedentemente attivati più l'attivazione del gruppo degli hamstring.  
Prepararsi con i piedi sulla palla, bacino e mani sul pavimento ai lati del corpo sul tappetino.

1-2 demi-plié

3 sauté

4 tenere

5-8 ripetere

1-8 ripetere a doppia velocità

1-2 demi-plié lento

3 estendere una gamba direttamente sotto e l'altra in 4a devant

4 tenere

5-8 abbassare lentamente in 5a

1-8 3 grand battements e uno sostenendo e controllando l'allineamento

1-8 tenere

Parte il secondo gruppo

Ripetere tutto con la sinistra

## **Esercizio 15 Esercizio per le Batterie**

Controllare che nelle batterie la colonna sia allungata e che gli addominali siano contratti

Entrechat six con piedi tesi per 4 volte

Entrechat six aprire in echappé e tenere

Chiudere con entrechat six e tenere

Ripetere six ed echappe

Ripetere tutto con piedi flessi

Parte il secondo gruppo e poi ripetere tutto.

*Mantenere una uguale rotazione con la palla immobile. Corpo e collo allungati.*

Suggerimenti su come tenere il peso: Spingere le mani giù ed esternamente. Allungare continuamente l'apice della testa

## **Esercizio 16 Esercizio per i ragazzi**

Esercizio per i ragazzi- Potente uso del pavimento addominale per proteggere la schiena durante le prese

Piedi in 1a contro il muro o contro il partner, pesi ai polsi, bacino sulla palla

Sollevarle le braccia lateralmente per 8 volte

Sollevarle le braccia anteriormente per 8 volte

Ripetere

*Controllare che il corpo sia allungato -non inarcare- tenere i piedi uniti- si può iniziare coi piedi spinti sul muro*

Mantenere la lunghezza dell'asse attraverso la testa, sentire che le braccia si allungano esternamente mentre gli addominali mantengono il corpo allungato verso l'alto. Contrarre i glutei e l'interno coscia e usare glutei e rotazione quando si pressa e si contraggono le gambe.

## **Esercizio 17 Prese per i ragazzi**

Iniziare con pesi da 5 kg e aumentare fino a 10 kg. Usare le gambe è essenziale. Controllare l'allineamento anche facendoli lavorare di profilo

## **Esercizio18 Grad Temp Levé**

Nell'introduzione rotolare sulla palla con il bacino fuori dalla parte anteriore della palla e il corpo ben allungato.

1 & a 2 Incurvarsi portando il naso verso le ginocchia

3 estendere

4 gamba destra sul pavimento

5-6 controllando che il ginocchio sia direttamente sopra la punta dei piedi eseguire un temps levé in arabesque

7-8 riportare la gamba sulla palla

Ripetere con la sinistra

Usare gli addominali per avvicinare le ginocchia. Saltare direttamente sotto la gamba. Alzare lo sguardo e volare.

## **Esercizio 19 Stretch finale**

Rilassamento e stretching finale

Sedersi sul tappetino con la banda elastica sotto la pianta dei piedi e trattenuta saldamente tra le mani.

1-4 portare il corpo all'indietro controllando gli addominali e aprendo le braccia  
5-8 portare il corpo in avanti verso le gambe e tirando la banda elastica all'indietro il più possibile  
1-8 ripetere  
1,2,3 sdraiarsi sviluppando le gambe a 90° e con i piedi ancora nella banda elastica  
4 abbassare la gamba sinistra sul pavimento mantenendo la banda elastica nella mano destra  
5-8 portare la gamba destra in 2a col piede nella banda e mantenendo i fianchi squadri  
1-4 4 piccoli rond de jambes en dehors  
5-7 riportare la gamba a 90°  
8 abbassare la gamba sul pavimento  
ripetere con la gamba sinistra- mantenere lo stesso ritmo

Ritornare alla posizione iniziale  
Ripetere tutto usando i rond de jambe en dedans

Ricordate di srotolarvi su e giù attraverso la schiena usando la respirazione- inspirare per sollevarsi ed espirare per scendere attraverso la colonna

## **Esercizio 20 Rilassamento e Reverance**

Sul tappetino

Il sollevamento finale deve essere sostenuto e poi lasciato andare.  
Siate sicuri di essere completamente centrali prima di sollevare il bacino

***FINE***

## **CPD**

Sono una External Provider per i crediti CPD delle insegnanti registrate RAD.

Con il vostro certificato potete accreditare 6 ore per un corso giornaliero completo, o 4 ore per un corso di 4 ore.

Le insegnati possono inoltre accreditare altre 2 ore per la pianificazione della struttura delle classi nella loro scuola o nel loro luogo di insegnamento.



Per acquistare i Dvd o scaricare i programmi potete visitare il sito

[www.pbt.dance](http://www.pbt.dance)

[www.pbteurope.com](http://www.pbteurope.com)

Apprezzerai molto se poteste scrivere i commenti sulla vostra esperienza di apprendimento sulla pagina Facebook EU Progressing Ballet Technique. Mi piacerebbe molto inoltre ricevere aggiornamenti sui progressi dei vostri allievi che usano il programma.

Ho apprezzato molto l'esperienza di lavoro con voi e se avete qualsiasi domanda in futuro non esitate a contattarmi:

[callie@pbteurope.com](mailto:callie@pbteurope.com)

Grazie

Callie Roberts

## ATTREZZATURA

Si necessita di una palla di misura appropriata. Le gambe dovrebbero essere ad angolo retto quando ci si siede sopra. Lo schema seguente mostra una lieve differenziazione di altezze raccomandate per differenti taglie di palle tra cui scegliere

Sotto 4'8" - palla da 55 cm

Da 4'8" a 5'3" - palla da 65 cm

Da 5'4" a 5'10" - palla da 75 cm

Da 5'10" a 6'4" - palla da 85 cm

C'è bisogno inoltre di una banda elastica. Siate sicuri che sia "Theraband" perché altre marche tendono a rompersi. 2,70 m è la lunghezza ideale poiché si può utilizzare anche negli esercizi di port de bras.

Queste si possono comperare online da **[athleteshop.com](http://athleteshop.com)** in rotoli che si possono tagliare della lunghezza corretta e poi vendere agli studenti. Si possono comperare bande elastiche da 2,5 o 3 m da Amazon.

Per i corsi insegnanti avrò con me da poter vendere bande elastiche rosse già tagliate della lunghezza corretta (2,70m) al costo di €12.

Ci sarà bisogno di una palla morbida più piccola. Queste possono essere acquistate da **<https://www.physique.co.uk/Fitness-Rehabilitation/Balance-Stability/Soft-over-Ball>**. Cercherò di avere anche qualche palla di questo tipo da vendere al corso al costo di €8.

Ci sarà inoltre bisogno di una pallina da squash per gli esercizi di rafforzamento dei piedi. Le venderò al corso a €4.

(Per cortesia portate il corretto ammontare se volete acquistare l'attrezzatura)

Non è essenziale portare le palle più piccole, ma se lo fate sarebbe meglio.

Raccomando anche di portare un tappetino se pensate di stare più comode.

Per favore contattatemi per qualsiasi domanda.

**Traduzione**

**Paola Ronchi**

ARAD, Examiner Royal Academy of Dance

